

Melena Irene

Minäkö jumppaisin?

Miesten kokemuksia ryhmäliikunnan aloittamisesta ja säännöllisestä harrastamisesta

Tekijä	Irene Melena
Otsikko	Minäkö jumppaisin? Miesten kokemuksia ryhmäliikunnan aloittamisesta ja säännöllisestä harrastamisesta
Sivumäärä Aika	36 sivua + 2 liitettä 19.04.2011
Tutkinto	Fysioterapeutti (AMK)
Koulutusohjelma	Fysioterapian koulutusohjelma
Ohjaajat	lehtori Tarja-Riitta Mäkilä lehtori Ulla Härkönen
<p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa miesten kokemuksia ryhmäliikuntatunneista ja siitä, mitkä tekijät vaikuttavat liikunnan aloitus- ja jatkamispäätökseen. Lisäksi työssä selvitettiin millainen jumppatunnin tulisi miesten mielestä olla. Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Pääkaupunkiseudun Selkäyhdistysten kanssa.</p> <p>Aineisto kartoitukseen kerättiin puolistrukturoidulla kyselylomakkeella, joka teetettiin Selkäyhdistysten järjestämään miesten selkäjumpparyhmään ja bussikusien jumpparyhmään osallistuneille. Kysely toteutettiin kahdessa osassa. Ensimmäinen osa teetettiin ryhmäläisille syyslukukauden alussa ja toinen osa kauden toiseksi viimeisellä tunnilla. Kyselylomakkeella selvitettiin vastauksia kysymyksiin, mitkä tekijät ovat yhteydessä jumpan aloitus- ja jatkamispäätökseen sekä millainen tunnin tulisi olla. Lisäksi siinä selvitettiin miesten mielenpitoita vertaistuesta, elämäntapamuutoksista ja Pääkaupunkiseudun Selkäyhdistysten toiminnasta.</p> <p>Kyselyyn vastasivat kaikki ne miehet, jotka olivat läsnä sillä jumppatunnilla, jolla kysely tehtiin (kyselylomake 1 n=18, kyselylomake 2 n=14). Tärkeimmiksi syiksi osallistua jumppaan nousivat tulosten perusteella selkäoireiden ennaltaehkäisy ja selkäkivut. Muita syitä olivat muun muassa tieto selkäjumpan terveystaakasta ja vaikutuksesta työssä jaksamiseen. Jumppatunnin tulisi muun muassa olla kerran viikossa, helposti saavutettavissa, kestää 60 minuuttia ja olla sisällöltään monipuolinen. Jatkamispäätökseen vaikutti miesten mielestä eniten selkäjumpan vaikuttavuus, oireiden ennaltaehkäisyn tarve jatkossakin ja jumpan tuoma virkeä olo. Miehet hyödynsivät jumppatuntien mahdollistaman vertaistuen, ja he kokivat sen riittäväksi. Kyselyyn osallistuneet eivät käyttäneet muita Pääkaupunkiseudun Selkäyhdistysten tarjoamia palveluja.</p> <p>Opinnäytetyö antaa tietoa liikuntamotivaatiosta, liikunnan vaikutuksista selkäkipuihin sekä miesten näkemyksistä ryhmäliikunnasta. Pääkaupunkiseudun Selkäyhdistyksille työ tuo informaatiota siitä, miten houkutella erityisesti miehet liikunnan pariin. Erilaisten tiedotuskanavien käyttämistä markkinoinnissa tulisi lisätä, jotta kohderyhmät tavoitettaisiin mahdollisimman kattavasti.</p>	
Avainsanat	miesten liikunta, selkäkivut ja liikunta, ryhmäliikunta, motivaatio

Author	Irene Melena
Title	A Survey of Men's Experiences of Group Exercise Classes
Number of Pages	36 pages + 2 appendices
Date	Spring 2011
Degree	Bachelor of Health Care
Degree Programme	Physiotherapy
Instructors	Tarja-Riitta Mäkilä, Senior Lecturer Ulla Härkönen, Senior Lecturer
<p>The purpose of this Bachelor's Thesis was to gather information about men's opinions and experiences of group exercise classes for persons with spinal symptoms. The main questions were why they wanted to participate in the exercise group and why they decided to stay in the group. In addition, I wanted to find out what an exercise group should be like from the men's point of view. I conducted the study in collaboration with The Spine Association, capital district, Finland.</p> <p>The data for this study was collected by using a half structured questionnaire conducted in two parts. I conducted the first part of the survey when the autumn term started (n=18) and the second when the term ended (n=14). The questionnaire was answered by the participants of a men's exercise group and of an exercise group for bus drivers, both organized by The Spine Association. The questionnaire included questions about factors associated with starting and staying in an exercise group and what the exercises should be like. It also surveyed the men's views on peer support, lifestyle changes and activities of The Spine Association.</p> <p>According to the results, the main reasons for participating in an exercise group were back symptoms and prevention of back pain. Other reasons were the known health effects of exercising and its impact on working capacity. An exercise group should meet once a week and it should last 60 minutes. It should be easily attainable and versatile. The reasons for staying in an exercise group were the effectiveness of the exercises, the need to prevent back pain and the good feeling after having done the exercises. The participants utilized the possibility for peer support and they thought it was adequate. The participants did not use any other services from The Spine Association.</p> <p>The Bachelor's Thesis provides knowledge about the motivation, the effectiveness of the exercises and men's experiences of the exercise group. The Spine Association gets information about how to motivate men to participate in an exercise group. Different marketing methods should be used to reach the target groups.</p>	
Keywords	men's exercises group, back pain, exercises, motivation

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus	3
3	Selkäliitto ja Pääkaupunkiseudun Selkäyhdistykset	4
3.1	Miesten selkäjumppa	5
3.2	Bussikuskien jumpparyhmä	5
3.3	Jumppatuntien sisältö	6
4	Selkäkipu ja liikunta	7
4.1	Liikkumisresepti	8
4.2	Fyysinen aktiivisuus vs. inaktiivisuus	8
4.3	Liikunnan vaikutus selkäkipujen hoidossa	9
5	Liikunnan aloittamiseen vaikuttavat tekijät	12
5.1	Mitä motivaatiolla tarkoitetaan eri teorioiden pohjalta	12
5.2	Liikuntamotivaatio	13
5.3	Valtaistuminen ja elämänhallinta	14
5.4	Transteoreettinen muutosvaihemalli	14
5.5	Motivointi kognitiivisen konstruktivismin näkökulmasta	16
6	Vertaistuki	17
7	Opinnäytetyön toteutus	18
7.1	Opinnäytetyön perusjoukko	18
7.2	Tutkimusmenetelmät	18
7.3	Kyselylomakkeen laatiminen	19
7.4	Tutkimusaineiston keräys ja analysointi	19
7.5	Tutkimusaineiston käsittely	20
8	Tulokset ja niiden tulkinta	22
8.1	Kohderyhmän kuvaus	22
8.2	Mitkä tekijät ovat yhteydessä jumpan aloituspäätökseen?	24
8.3	Millainen jumppatunnin tulisi miesten mielestä olla?	26

8.4	Mitkä tekijät ovat yhteydessä jumpan jatkamispäätökseen?	27
8.5	Elämäntapamuutokset ja vertaistuki	28
8.6	Pääkaupunkiseudun Selkäyhdistysten järjestämä toiminta	29
8.7	Johtopäätökset	30
9	Yhteenveto ja arviointi	31
	Lähteet	35
	Liitteet	
	Liite 1. Kyselylomake 1	
	Liite 2. Kyselylomake 2	

1 Johdanto

Erilaiset selkään liittyvät kivut ovat yleisiä Suomessa, joten kuntouttavalle liikunnalle on tarvetta. Terveys 2000 -tutkimuksen mukaan pitkäaikainen selkäoireyhtymä esiintyy 10 %:lla miehistä ja pitkäaikainen niskaoireyhtymä 5 %:lla miehistä (Terveys 2000 - tutkimuksen perustulokset). Ongelma on usein siinä, että he, jotka eniten liikuntaa tarvitsisivat, eivät ole siihen motivoituneita. On tärkeää saada tietoa siitä, mikä saisi juuri nämä ihmiset liikkeelle.

Ilkka Vuoren artikkelin "Suomalaisten liikunta" mukaan (2005: 618–627) 71 % miehistä ilmoittaa voivansa harrastaa liikuntaa haluamansa määrän. Toisaalta vain noin kolmasosa työikäisistä miehistä liikkuu terveytensä kannalta riittävästi. Tutkimuksissa esiintulleita esteitä liikunnan harrastamiselle ovat yleensä henkilökohtaiset syyt kuten esimerkiksi ajan puute, työ tai muut velvollisuudet, perhe, sairaudet ja kivut sekä saamattomuus. Harvemmin esteenä ovat liikuntamahdollisuuksiin liittyvät syyt. Arki- ja hyötyliikunnan osuutta kokonaisliikkumisen määrästä on tutkittu niukasti, kun yleensä keskitytään vapaa-ajan liikuntaharrastusten selvittämiseen. Viimeksi kuluneiden kymmenen vuoden aikana miesten työmatkaliikunta sekä osallistuminen vapaa-ajan liikuntaan ovat pysyneet melko vakioina.

Kelan vuonna 2009 julkaiseman tilastokatsauksen mukaan tuki- ja liikuntaelinten sairauksien takia korvattiin eniten sairauspäivärahopäiviä vuonna 2008. Miesten osuus korvauksista oli 47 % eli 2,4 miljoonaa päivää. Miehillä korvattujen päivien määrä nousi vuodesta 2004 6 %, mutta vuoteen 2007 verrattuna pieneni 4 %. (Valle 2009.)

Teen opinnäytetyön yhteistyössä Pääkaupunkiseudun Selkäyhdistysten kanssa. Keskusteluissa yhteistyökumppanin kanssa nousi esiin tarve kartoittaa miesten selkäjumpparyhmään osallistuvien kokemuksia ryhmäliikunnasta. Teen Selkäyhdistysten pitämille miehille suunnatuille ryhmäliikuntatunneille osallistuville kyselyn, jonka vastausten pohjalta kokoan heidän ajatuksiaan ja kokemuksiaan tähän työhön. Kiinnostavia tekijöitä ovat muun muassa, miksi he aloittavat liikunnan harrastamisen, miksi juuri selkäjumpan, millaista tuntia he odottavat ja mitkä tekijät vaikuttavat jatkamis päätökseen har-

rastuksen parissa. Lisäksi perehdyn teorian tietoon motivaatiosta, siihen vaikuttavista tekijöistä sekä selkäkipuihin ja niiden kuntoutukseen.

Tässä työssä painopiste on kyselyn pohjalta esiin tulleissa miesten kokemuksissa ja mielipiteissä. Teoriaosuuden tarkoitus on tukea työtä, mutta en lähde erittelemään millä menetelmillä ja harjoitteilla on vaikuttavuutta eri selkädiagnoosien kuntoutuksessa. Selkäjumppat eivät perustu minkään diagnoosin ympärille, eikä osallistujille tehdä mitään alkukyselyä tai -kartoitusta ennen jumpan aloittamista. Yhteenvedossa pohdin miesten vastauksia motivaatioteorioiden sekä aiheesta löytämieni tutkimusten valossa.

Opinnäytetyössäni käytän Pääkaupunkiseudun Selkäyhdistysten pitämistä ryhmäliikuntatunneista nimitystä miesten selkäjumppa tai selkäjumppa sekä bussikuskien jumpparyhmä. Ensimmäinen on vain miehille suunnattu selän hyvinvointiin keskittyvä ryhmäliikuntatunti. Jälkimmäinen on Selkäyhdistysten ja työterveyshuollon yhteistyössä järjestämä vastaavanlainen tunti, joka on tarkoitettu vain HKL:n linja-autonkuljettajille.

Kiinnostukseni työni aiheeseen pohjautuu omaan ryhmäliikuntaohjauskokemukseeni ja haluun kehittyä ohjaajana. Uskon saavani kyselyn vastauksista itselleni lisää tietoa siitä, kuinka voin tukea tunnille osallistuvaa, kenties ensikertalaista, jotta hän voisi löytää itselleen pitkäaikaisen ja miellyttävän harrastuksen ryhmäliikunnan parista. Lisäksi haluan syventää osaamistani selän kuntoutuksesta ja siihen sopivasta liikunnasta. Toivon työn hyödyttävän myös muita Selkäyhdistysten ryhmäliikuntaohjaajia heidän työssään.

2 Opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus

Työn tavoitteena on tuoda miesnäkökulmaa mukaan keskusteluun ryhmäliikunnasta. Usein ryhmäliikunta, varsinkin nimellä jumppa, mielletään naisten liikuntalajiksi. Ennaltaehkäisevänä ja kuntouttavana liikuntana selkäjummat ovat kuitenkin yhtä tärkeitä niin miehille kuin naisillekin. Opinnäytetyön tarkoitus on kartoittaa kyselylomakkeen avulla miesten selkäjumppaan osallistuvien kokemuksia ja ajatuksia siitä, mikä motivoi heitä lähtemään kuntouttavaan tai ennaltaehkäisevään jumppaan, mitä he odottavat siltä saavansa, millainen tunnin sisällön, ryhmän ja ohjaajan sekä ohjaustyylin tulisi olla, jotta he viihtyisivät ja jatkaisivat säännöllisesti jumpassa käymistä. Kyselylomakkeessa on kysymyksiä, joilla pyritään selvittämään, mitkä sisäsyntyiset tekijät ovat vaikuttamassa päätökseen lajin aloittamisesta ja jatkamisesta sekä lisäksi kysymyksiä, joilla haetaan vastausta siihen, onko ulkoisilla tekijöillä merkitystä päätöksiin.

Tarkennetut kysymykset:

1. Mitkä tekijät ovat yhteydessä jumpan aloituspäätökseen?
2. Millainen jumppatunnin tulisi olla miesten mielestä?
3. Mitkä tekijät ovat yhteydessä jumpan jatkamispäätökseen?

Yhtenä tavoitteena on myös tuottaa Pääkaupunkiseudun Selkäyhdistyksille tietoa, jota ne voivat hyödyntää toiminnassaan. Teoriatiedon tarkoituksena on olla apuvälineenä Selkäyhdistysten jumpanohjaajille antamalla tieteellistä pohjaa jumppatuntien suunnitteluun ja toteutukseen.

3 Selkäliitto ja Pääkaupunkiseudun Selkäyhdistykset

Selkäliitto on vuonna 1988 perustettu selkäyhdistysten keskusliitto. Liiton tarkoituksena on parantaa selkäsairaiden saamaa hoitoa, kuntoutusta sekä elämänlaatua yhdessä selkäyhdistysten ja muiden yhteistyökumppaneidensa kanssa. Tärkeä tavoite on myös olla mukana ennaltaehkäisemässä selkäsairauksia. Liiton toiminta on pääasiassa tiedon tuottamista ja jakamista esimerkiksi erilaisten oppaiden avulla ja median kautta. Koulutuksillaan liitto parantaa terveydenhuollon ammattilaisten sekä selkäyhdistysten ohjaajien osaamista selkäsairauksista ja niiden kuntoutuksesta. (Suomen Selkäliitto 2009.)

Vuonna 1992 perustettu Pääkaupunkiseudun Selkäyhdistykset koostuu Helsingin, Espoon ja Vantaan selkäyhdistyksistä. Yhteensä yhdistyksillä on tällä hetkellä 2025 jäsentä. Pääkaupunkiseudun Selkäyhdistysten tavoitteena on tehdä töitä selkäoireiden ennaltaehkäisemiseksi sekä selkäsairaiden ja heidän omaistensa elämänlaadun parantamiseksi. Yhdistykset ovat laatineet itselleen arvot, jotka ovat kaiken toiminnan perustana. Arvot ovat: iloa ja elämänvoimaa liikunnasta, turvallisuus, ihmisläheisyys, terveyden ja toimintakyvyn parantaminen. (Pääkaupunkiseudun Selkäyhdistykset 2010.)

Selkäyhdistysten toimintatapoja ovat muun muassa erilaiset liikuntamuodot, joiden tarkoitus on tukea selkäoireiden ennaltaehkäisyä tai niiden kuntoutusta. Suurimman osan tarjonnasta muodostavat selkäjummat, joiden ohjaajina toimivat fysioterapeutit. Muita Selkäyhdistysten tarjoamia palveluja ovat vertaistukitoiminta, selkäneuvonta, yleisöluennot, selkäterveyteen liittyvän materiaalin tuottaminen ja levittäminen sekä virkistystoiminta, joka sisältää mm. teatteri-iltoja, terveystmatkoja tai liikuntalajien koelumahdollisuuksia. (Pääkaupunkiseudun Selkäyhdistykset 2010.)

Kevätlukukaudella 2009 Pääkaupunkiseudun Selkäyhdistyksillä toimi 25 viikoittaista liikuntaryhmää ja syyslukukaudella samana vuonna 32 ryhmää. Osallistujia oli yhteensä 743 henkilöä. Selkäyhdistykset ovat tuotteistaneet liikuntapalvelunsa ja kirjoittaneet esitteen: "Liikunta selkäyhdistyksissä", joka toimii liikuntaryhmien uusien ohjaajien perehdytysmateriaalina. (Pääkaupunkiseudun Selkäyhdistykset 2010.) Toivon tuovani omalla opinnäytetyölläni lisää tietoa tähän perehdytysmateriaaliin. Selkäyhdistykset ovat tehneet myös yhteistyötä Kunnossa Kaiken Ikää -ohjelman kanssa muodostamalla selkäjumpparyhmiä esimerkiksi HKL:n linja-autonkuljettajille sekä Malmin sairaalan hoitajille (Pääkaupunkiseudun Selkäyhdistykset 2010).

3.1 Miesten selkäjumppa

Miesten selkäjumpparyhmä perustettiin tammikuussa 2008. Se oli osa Selkäyhdistysten projektia saada miehet liikkumaan enemmän. Ryhmää lähti luotsaamaan eteenpäin fysioterapeutti ja selkäneuvoja Kirsi Töyrylä-Aapio. Ensimmäisille tunneille osanotto oli hyvin vähäistä, mutta kiinnostus selkäjumppaan kasvoi kauden edetessä. Kevään päätteeksi tunnilla kävi jo kymmenen miestä ja siitä eteenpäin suosio on ollut tasaista. Viimeiset kaudet kävijöitä on ollut keskimäärin 12. (Töyrylä-Aapio 2010.)

Ryhmä kokoontuu kerran viikossa Kampin liikuntakeskuksen salissa. Tunneille voivat osallistua kaikki halukkaat joko ennaltaehkäisemään tai kuntouttamaan selkäoireita. Kynnys osallistua jumpparyhmään pyritään pitämään matalana. Toisin sanoen aloittamiseen ei tarvitse mitään erityisvälineitä, kaikki ovat tervetulleita ikään ja kuntotason katsomatta, ja ammattitaitoinen ohjaus varmistaa tuntien turvallisuuden. Tunnilla halutaan lisätä osallistujien kiinnostusta liikunnalliseen ja fyysisesti aktiivisempaan elämäntapaan. (Töyrylä-Aapio 2009.)

Miesten selkäjumppaa ohjaa fysioterapeutti. Tunneilla on tarkoitus vahvistaa keskivartalon lihaksia ja hallintaa sekä parantaa selkärangan liikkuvuutta ja lisätä välilevyjen aineenvaihduntaa. Käytetyt liikkeet ovat helppoja ja turvallisia, ja tunnelma tunnilla pidetään rentona. Silti tunnilla painotetaan yksilöllistä edistymistä ja oman kunnon mukaan tekemistä. Tunnilla käytetään satunnaisesti liikuntavälineinä keppejä tai kuminauhjoja tuomaan vaihtelua. (Lajikuvaukset 2010.)

3.2 Bussikuskien jumpparyhmä

Bussikuskien jumpparyhmä on perustettu kaksi ja puoli vuotta sitten työterveyshuollon ehdotuksesta yhteistyössä HKL:n kanssa. Se on osa Kunnossa Kaiken Ikää -ohjelmaa ja osittain sen rahoittamaa toimintaa. Jumpparyhmä oli aluksi puolen vuoden kokeilu, mutta kiinnostuksen takia ryhmän toimintaa jatkettiin. Osallistujia ryhmässä on vaihtelevasti noin kymmenen, ja se kokoontuu Haagan paloaseman tiloissa Helsingissä kerran viikossa. Kaikki osallistujat ovat miehiä. Jumppatunnin sisältö ja tavoitteet ovat hyvin samanlaisia kuin miesten selkäjumpparyhmässä. (Eskelin-Kälkäjä 2010.)

Erona miesten selkäjumpparyhmään bussikuskien ryhmään osallistuville tehtiin ennen ryhmän aloittamista kuntotestit. Lisäksi heiltä mitattiin paino ja vyötärön ympäryys. Tuntien sisältö oli ryhmän alkuvaiheessa enemmän lihaskuntopainotteista, mutta nykyään siinäkin on siirrytty keuhonhuollollisempaan suuntaan. Useat ryhmän jäsenet ovat olleet tuttuja jo entuudestaan työnsä kautta, joten tunnin sisältö on voinut olla kokeilevampi kuin miesten selkäjumpparyhmässä. Bussikuskien tunneilla on myös avoimempi ja keskustelevampi ote juuri tämän asian takia. (Eskelin-Kälkäjä 2011.)

3.3 Jumppatuntien sisältö

Selkäjumpan sisällön suunnittelussa ja liikkeiden valinnassa otetaan huomioon osallistujien kuntotaso ja selkäkivut. Jumpassa korostetaan liikkeiden oikeaa tekniikkaa, syvien lihasten aktivoimista ja huolellista tekemistä. Tunnin sisältöön kuuluukin keskivartalon hallinnan harjoitteita, tasapainoa ja koordinaatiota kehittäviä sekä liikkuvuutta lisääviä harjoitteita. (Eskelin-Kälkäjä 2011.)

Ohjaaja kertoo liikkeiden yhteydessä siitä, mihin kyseisellä liikkeellä pyritään vaikuttamaan ja miksi niitä on tärkeä harjoitella. Erillisiä tietoisuuksia tai luentotyyppistä osuutta ei jumppaan ole sisällytetty vaan selkäkipuihin ja elämäntapamuutoksiin liittyvistä asioista keskustellaan tunnin aikana jumppaamisen ohessa. Miehet kertovat itse kokemuksia edellisiltä tunneilta ja nostavat aiheita esille, joista haluavat keskustella, jos kokevat siihen tarvetta. (Eskelin-Kälkäjä 2011.)

4 Selkäkivut ja liikunta

Selkäkivut voidaan karkeasti luokitella kolmeen luokkaan: välilevyn pullistumasta johtuviin, joukkoon harvinaisia spesifisiä diagnooseja sekä epäspesifisiin selkävaivoihin. Näistä viimeksi mainittu on selvästi yleisin. Selkävaivat jaetaan keston mukaan akuutteihin (alle kuusi viikkoa), subakuutteihin eli pitkittyneisiin sekä kroonisiin (yli kolme kuukautta) vaivoihin. Selkäivuilla on taipumus uusiutua helposti tai ne voivat olla kulultaan aaltoilevia, joten selkeä luokittelu keston mukaan voi olla haasteellista. (Taimela 2005: 310–311.)

Selkäkipujen kohdalla on tärkeää sulkea pois vaaralliset ja vakavat selkäsairaudet kuten kasvaimet, infektiot, selkäytimen puristustilat ja muut vakavia neurologisia oireita aiheuttavat syyt (Taimela 2005: 313–314). Johonkin vakavaan sairauteen viittaavia oireita eli ”red flags” ovat alla luetellut oireet selkäkipujen yhteydessä. Näiden oireiden ilmaantuessa tulee ottaa yhteyttä lääkärin päivystykseen.

- ratsupaikka-anestesia
- jalkojen puutuminen, tunnottomuus tai heikkous
- virtsaaminen ei onnistu tai uloste karkaa
- jatkuva kipu, joka ei helpotu levossakaan
- kuumeilu
- yleiskunnon lasku
- kivun paheneminen tasaisesti
- kova vatsakipu
- aikaisemmat pahanlaatuiset kasvaimet (Malmivaara – Seitsalo 2010.)

Kun liikuntaa suositellaan selkävaivoista kärsivälle, on kyseessä yleensä epäspesifi pitkittynyt tai krooninen selän ongelma. Liikunnasta on todistettu olevan hyötyä kroonisen selkävaivan hoidossa, mutta ei akuutissa selkävivussa. Lisäksi sillä voi olla merkitystä selkävaivojen sekundaaripreventiossa eli sillä pyritään ylläpitämään saavutettua hoitotulosta ja ennaltaehkäistä uusiutumista. Aihetta on tosin tutkittu vielä vähän. Akuutissa selkävivussakaan ei kehoiteta vuodelepoon vaan kannustetaan jokapäiväisiin toimiin kivun sallimissa rajoissa. (Taimela 2005: 313–316.)

4.1 Liikkumisresepti

Liikkumisresepti -hanke on kehitetty yhteistyössä Suomen Reumaliiton, Suomen lääkäriliiton, Suomen Sydänliiton, Kunnossa Kaiken Ikää -ohjelman, UKK-instituutin sekä Jyväskylän yliopiston Terveystieteiden tutkimuskeskuksen kanssa. Tarkoituksena oli luoda lääkäreille uusi työkalu, jolla olisi helppo lisätä liikuntaneuvontaa lääkärikäynnin yhteydessä niille potilaille, jotka liikkuvat terveyden kannalta liian vähän. Kokeilu liikkumisreseptin käytöstä aloitettiin vuonna 2001. Reseptin toteutumisesta voi seurata lääkärin lisäksi muun muassa fysioterapeutti. Liikkumisresepti sisältää viisi kohtaa. Siinä on mainittu potilaan tämän hetken liikkuminen, liikkumisen terveystieteelliset ja tavoitteet, uusi liikkumisohje, lisäohjeet sekä liikkumisen toteutumisen arviointi ja seuranta. (UKK-instituutti 2010.)

Aittasalon (2008) väitöskirjan tutkimuksen mukaan liikkumisresepti toimii hyvin asiakkaan liikuntaa lisäten. Lääkäriltä saatu resepti toimi muun muassa alkuinnostuksena vapaa-ajan liikuntaharrastusten lisäämiselle. Aittasalo mainitsee tutkimuksen tuloksissaan myös asioita, joita osallistujat ovat ilmoittaneet syiksi joko harrastaa tai olla harrastamatta liikuntaa. Ensimmäiseen kategoriaan kuuluivat muun muassa hyvä tunne fyysisen aktiivisuuden jälkeen, hyvä sää, lastenhoidon järjestäytyminen sekä seura liikuntaa harrastettaessa. Yleisimpiä estäviä tekijöitä olivat itsekurin ja ajan puute. Tutkimukseen osallistuneet kokivat myös, että liikkumisresepti ei ylittänyt heidän pystyvyyden rajoja.

4.2 Fyysinen aktiivisuus vs. inaktiivisuus

Owenin, Healyn, Matthews ja Dunstanin artikkelin (2010) mukaan nykyihmisen elämä on muuttunut fyysisesti hyvin inaktiiviseksi. Riippumatta siitä, kuinka paljon ihminen harrastaa vapaa-ajan liikuntaa, on runsaalla istumisella terveydelle haitallisia vaikutuksia. Terveysliikuntasuosittelun mukainen liikkuminen ei riitä, jos loppu valvellaoloaika vietetään istuen. Istumiseen lasketaan mukaan niin työpaikalla tapahtuva istuminen kuin autossa matkustaminen ja television katselukin. Jo tauottamalla istumista vähennetään terveyshaittoja. Lisäksi sama vaikutus olisi istumisen vähentämisellä sekä arkiaktiivisuuden ja hyötyliikunnan lisäämisellä.

Suomessa 51 % miehistä istuu yli kuusi tuntia päivässä. Istuminen kuluttaa vain hieman enemmän energiaa kuin makaaminen. Runsas istuminen voi lisätä monia tuki- ja liikuntaelimistön ongelmia. Työikäisillä selän erilaiset vaivat ja kiputilat ovat yleisiä, kun taas ikääntyneillä istuminen voi aiheuttaa lihaskatoa ja siten lihasten toiminnan heikentymistä. Lisäksi istuminen voi aiheuttaa lihomista sekä aineenvaihdunnallisia häiriöitä. (Vuori – Laukkanen 2010.)

4.3 Liikunnan vaikutus selkäkipujen hoidossa

Eri tutkimusten mukaan on osoitettu, että liikuntaharjoitteilla on selkäkipupotilaiden toimintakykyä parantavia, kipuja vähentäviä ja lihasten kestävyyttä lisääviä vaikutuksia. Samanlaisia tuloksia on saatu niskakipupotilailla, mutta tutkimuksia on olemassa huomattavasti vähemmän. Kroonisille selkäkipupotilaille suositellaan ensisijaisesti ohjattua harjoittelua EU:n selkähoitosuosituksen mukaan. Viimeaikaisten tutkimusten mukaan tarvitaan monipuolista harjoittelua tulosten saavuttamiseksi. Harjoitteissa pitää yhdistyä lihasvoiman ja -kestävyyden sekä lihasten koordinoitua yhteistoimintaa. Lisäksi liikuntaharjoittelun tulee olla säännöllistä, progressiivista ja jatkua riittävän kauan pitkäaikaisten hoitotulosten aikaansaamiseksi. Harjoitusvaste menetetään usein puolessa vuodessa harjoittelun päättymisen jälkeen, joten motivoituminen pysyvään elämäntapamuutokseen, aktiivisemmän elämäntyylin omaksuminen, on erittäin tärkeää selkäkipupotilaille. (Airaksinen n.d.)

Käypähoitosuosituksen mukaan fyysisellä harjoituksella voidaan jossain määrin ehkäistä selkävaivoja. Kuitenkaan fyysisen harjoittelun ei ole todettu nopeuttavan akuutin alaselkävun paranemista (A-tason näyttö). Toisaalta vuodelepokaan ei ole vaikuttava hoitomuoto eikä sitä suositella. Sen sijaan kevyttä liikuntaa, kuten esimerkiksi kävelyä, voidaan suositella. Subakuutissa selkävussa progressiivisella liike- ja liikuntahoidolla on todettu olevan sairauspoissaoloja vähentävä vaikutus (B-tason näyttö), jos se on toteutettu työfysioterapiassa. Intensiivisellä ja pitkäkestoisella lihasvoima- ja yleiskunnan harjoittelulla voidaan vaikuttaa kroonisista selkävuvuista kärsivän toimintakykyyn positiivisesti sekä vähentää kipuja. (Käypä hoito 2008.)

Van Tulderin, Malmivaaran, Esmailin ja Koesin (2000: 2787) mukaan terapeuttinen harjoittelu kroonisen alaselkävun hoidossa on yhtä vaikuttavaa kuin perinteiset fy-

sioterapiamenetelmät, joita heidän mukaansa ovat mm. mobilisaatiot, traktiot, lämpöhoidot, hieronta, ultraääni ja elektroterapia sekä venyttelyt. Toisaalta harjoittelun on todettu vähentävän kipuja, lisäävän toimintakykyä ja nopeuttavan töihin palaamista tehokkaammin kuin perushoidon.

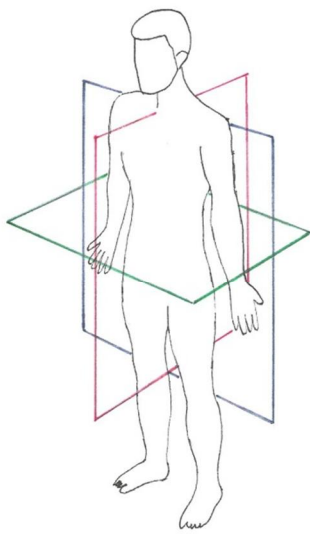
Keskivartalon syvien lihasten hallinnan heikkous on osana monissa epäspesifissä alaselän kivussa. Jooga ja pilates parantavat ryhtiä ja tasapainoa, vahvistavat keskivartalon syviä lihaksia sekä lisäävät lihasten venyvyyttä ja kestävyyttä. Lisäksi ne vaativat keskittymiskykyä ja siten vähentävät stressiä ja yhdistävät mielen ja kehon harjoittelun. Kyseisten lajien vaikuttavuudesta alaseläkivun hoidossa onkin saatu näyttöä. (Sorosky – Stilp – Akuthota 2007.) Pääkaupunkiseudun Selkäyhdistysten miesten selkäjumppa ei varsinaisesti ole joogaa tai pilatesta, mutta tunneilla on käytetty molemmista lajeista harjoitteita, joilla vahvistetaan keskivartalon syviä lihaksia ja parannettaisiin ryhtiä. Molemmat asiat vaikuttavat moneen selkäkivun syntyyn tai oireisiin.

Toiminnallisella harjoittelulla on pitkät perinteet, mutta keskusteluihin se on noussut uudelleen 2000-luvun aikana. Siinä yhdistyy muun muassa monia liikuntamuotoja, kuntoutusmenetelmiä sekä fysioterapia. Toiminnallisessa lihaskuntoharjoittelussa yhdistetään hermoston, lihasten ja aistinelinten yhteistoimintaa vaativia harjoitteita. Liikkeissä kuormitetaan monia lihasryhmiä yhtä aikaa sekä saadaan aikaan liikettä useissa eri nivelissä. Liikkeet tapahtuvat myös useassa tasossa. Monipuoliset harjoitteet parantavat samalla myös tasapainoa ja koordinaatiota. Varsinkin fysioterapeuttien käyttämänä toiminnallinen harjoittelu matkii liikkeitä arkielämästä. Kuntoutuksen tavoitteena on saada harjoitusvaikutus siirtymään arjen toimintoihin. Toiminnallisen harjoittelun tarkoituksena onkin helpottaa arkielämän ja työn vaatimia liikesuorituksia sekä lisätä kehon ja asennon hallintaa. (Aalto – Paunonen – Paanola 2007: 46–49.)

Toiminnallisen harjoittelun yhteydessä puhutaan usein myös 3-6-8 -koodista, jolla tarkoitetaan kehon kolmea liikesuuntaa, kuutta anatomista asemaa sekä kahdeksaa liike-toimintaketjua. Olen piirtänyt kuviot 1-3 havainnollistamaan 3-6-8 -koodia Mikkosta (2009) mukaillen. Liikettä voi tehdä sagittaali- (eteen – taakse), frontaali- (sivulta sivulle) tai horisontaalitasossa (kierto). Anatomiset asemat ovat nilkka ja jalkaterä, polvi, lonkka, lanneranka, rintaranka ja lapaluut sekä kaularanka. Niistä polvi, lanneranka ja kaularanka tarvitsevat yleensä ensisijaisesti stabiliteettia, kun taas nilkka, lonkka ja

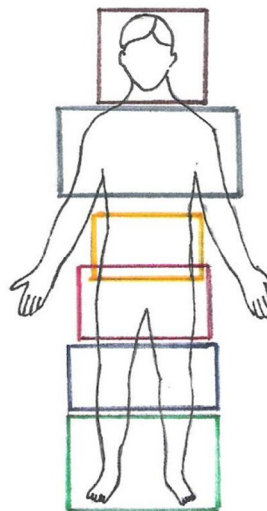
rintaranka kaipaavat liikkuvuutta, jotta koko keho voisi toimia tarkoituksenmukaisesti. Lihastoimintaketjulla tarkoitetaan lihasten, lihaskalvojen, jänteiden, nivelsiteiden ja muiden pehmytkudoksien muodostamaa kineettistä ketjua, joka kulkee varpaista sormiin. Se muodostaa koko kehon kattavan viesti- ja voimantuottojärjestelmän. Lihastoimintaketjuja on keskellä edessä ja takana, sivuketjut molemmilla sivuilla sekä diagonaaliset ketjut edessä ja takana. (Mikkonen 2009.)

Toiminnallisessa harjoitteessa pyritään huomioimaan se, että se yhdistäisi mahdollisimman monta edellä mainittua liikesuuntaa, anatomista asemaa ja lihastoimintaketjua niin, että niille ominaisia piirteitä vahvistettaisiin (Mikkonen 2009). Esimerkkinä toimii askelkyky, johon on yhdistetty käsien vienti ylös. Siinä yhdistyvät nilkan, lonkan ja rintarangan liikkuvuus sekä polven, lanne- ja kaularangan stabilointi. Lisäksi liike tapahtuu nilkan, polven, lonkan ja olkapään nivelissä sagittaalitasossa. Samalla se on myös tasapainoharjoite.



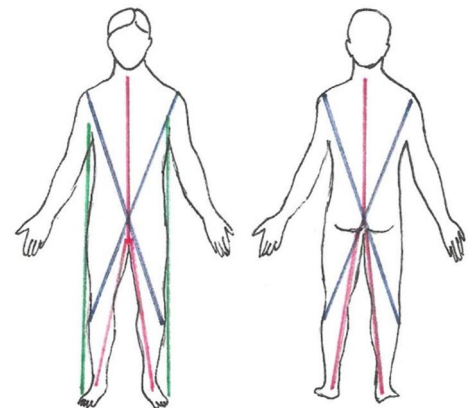
Kuvio 1. Liikkeen kolme suuntaa.

Sagittaalitaso = punainen
Frontaalitaso = sininen
Horisontaalitaso = vihreä



Kuvio 2. Kehon anatomiset asemat.

Kaularanka
Rintaranka ja lapaluut
Lannerangan alue
Lantio ja lonkka
Polvi
Nilkka ja jalkaterä



Kuvio 3. Liiketoimintaketjut.

Etuketju = punainen
Takaketju = punainen
Sivuketjut = vihreä
Diagonaaliset ketjut edessä ja takana = sininen

5 Liikunnan aloittamiseen vaikuttavat tekijät

Liikuntakäyttäytyminen on monitahoinen prosessi, johon liittyy erilaisia harkintoja, ratkaisuja ja toimintoja. Prosessin toteutumiseen vaikuttavat sekä yksilön sisäiset tekijät että ympäristön ja liikunnan mukanaan tuomat ulkoiset tekijät. Osa tekijöistä voi olla konkreettisia, kuten yksilön liikuntataidot tai liikuntapaikan etäisyys, tai ne voivat olla abstrakteja, kuten asenteita tai uskomuksia liikuntaa kohtaan. Toisen määrittelyn mukaan tekijät voivat olla joko liikunnalle altistavia (esimerkiksi odotukset, kokemukset, havainnot ja mieliala), mahdollistavia (suorituspaikat, terveydentila, koettu pystyvyys ja hyväksyttävyys) tai vahvistavia (sosiaalinen tuki, liikunnan tuomat hyvät kokemukset ja onnistumiset sekä kannusteet). Näiden eri tekijöiden pohjalta yksilö tekee ratkaisunsa liikuntakäyttäytymisestään. Lisäksi täytyy ottaa huomioon, että muutos on aina tilannesidonnainen eivätkä samat tekijät johda samaan lopputulokseen. (Vuori 2003: 63, 79–82, 102–103.)

5.1 Mitä motivaatiolla tarkoitetaan eri teorioiden pohjalta

Klassisten motivaatioteorioiden, Nurmen ja Salmela-Aron (2002: 10–12) mukaan, pohja-ajatuksena on fysiologiaan perustuva teoria. Motiivit ovat sisäisiä ja syntyvät muun muassa oman elimistön tarpeista ja vieteistä. Tällaisia tarpeita ovat esimerkiksi nälkä, jano, pelko ja seksuaalisuus. Psykoanalyttisesta teoriasta ja fysiologisesta näkökulmasta, jotka pohjautuvat edellä kirjoitettuun, eroaa behavioristinen näkemys, jonka mukaan tietystä toiminnasta saatu palkkio saa yksilön jatkamaan kyseistä toimintaa, ja siten synnyttää motivaation.

Modernin motivaatioteorian kehittyminen alkoi 1950- ja 1960-luvuilla. Eri teoriat pohtivat perustarpeiden osuutta motivaation syntymisessä sekä sisä- ja ulkosyntyisten motiivien merkitystä yksilön toiminnassa. Lisäksi uutena teorioihin tuotiin yksilöllisyyden vaikutus, motivaation kohteellisuus sekä tulevaisuuden näkökulma. Nykyisin vallalla oleva moderni motivaatioteoria korostaa sisäsyntyisen motivaation merkitystä. (Nurmi – Salmela-Aro 2002: 12–25.)

Motivaatio on motiivien aikaansaama tila. Motiivit ovat joko sisä- tai ulkosyntyisiä ja ne liitetään muun muassa henkilön tarpeisiin, haluihin, vietteihin, pelkoihin sekä ulkoisesti

palkkioihin ja rangaistuksiin. Motivaatiota luonnehtivat kolme ominaisuutta. Vireydellä kuvataan henkilön käyttämää energiaa tiettyyn toimintaan. Suunnalla tarkoitetaan toiminnan tavoitteellisuutta ja päämääräsuuntautuneisuutta. Systeemiorientoituneisuudella selitetään henkilön ja hänen ympäristönsä vuorovaikutuksen merkitystä henkilön toiminnan jatkamisen kannalta. (Ruohotie 1998: 36–41.)

Motivaatio ei esiinny aina samanlaisena samalla henkilöllä vaan se on dynaamista ja siten tilannesidonnainen. Ruohotien (1998: 41–42) mukaan voidaan erottaa toisistaan yleismotivaatio ja tilannemotivaatio. Ensimmäinen kuvaa lähinnä toiminnan pysyvyyttä, käyttäytymisen vireyttä ja suuntaamista tiettyyn suuntaan. Tilannemotivaatio liittyy aina tiettyyn tilanteeseen, johon liittyvät ulkoiset ja sisäiset ärsykkeet laukaisevat motiiveja, jotka aikaansaavat tavoitteellista toimintaa.

Yleismotivaatiota on joskus nimitetty myös asenteen synonyymiksi. Asenne on kuitenkin yleensä hitaasti muuttuva, suhteellisen pysyvä ja selkeästi sisäistetty reaktiovalmius, kun taas motivaatiosta puhuttaessa korostetaan tilannesidonnaisuutta ja dynaamisuutta. Motivaatio kertoo henkilön senhetkisestä psyykkisestä tilasta, joka määrittelee toiminnan aktiivisuuden ja vireyden. Asenne kertoo henkilön tavasta tuntea, ajatella ja toimia kyseisessä tilanteessa. (Ruohotie 1998: 41–42.)

5.2 Liikuntamotivaatio

Jotta yksilö voidaan aktivoida liikunnan ja liikunnallisemman elämäntavan pariin, täytyy siinä työssä asiantuntijana toimivan, kuten fysioterapeutin, tuntea aiheen teoriatieto muun muassa motivaation kehityksestä ja siihen vaikuttavista tekijöistä. Työn tulee olla suunnitelmallista ja arvioitavissa, jotta toimintaa pystytään kehittämään jatkossa tuloksisempaan suuntaan. Aiemmin ajatuksena oli, että liikunnasta kiinnostuneet, mutta liian vähän liikkuvat yksilöt, ohjattiin ja opastettiin liikunnan pariin. Nykynäkemyksen mukaan tarkoituksena on aktivoida yksilöt, jotka liikkuvat liian vähän, ja jotka eivät edes tiedä liikkuvansa liian vähän tai suhtautuvat hyvin negatiivisesti kaikkeen liikkumiseen. (Savola 2006: 63–64.)

5.3 Valtaistuminen ja elämänhallinta

Valtaistuminen on moniulotteinen käsite. Sillä tarkoitetaan prosessia, jossa yksilö vahvistaa omaa mahdollisuuttaan olla mukana päättämässä omaa elämäänsä koskevissa kysymyksissä. Se voi myös tarkoittaa lopputulosta, joka ilmenee esimerkiksi parempana itseluottamuksena tai hallinnan ja kontrollin tunteena. Käsitettä käytetään kuntoutuksessa, mutta nykyään myös elämäntapamuutosten yhteydessä. Valtaistumisen kautta on tarkoitus parantaa yksilön elämänhallintaa. Olennaista valtaistumisessa on yksilön mukaan ottaminen päätöksentekoon ja osallistaminen käynnissä olevaan prosessiin. (Järvikoski – Härkäpää 2006: 130–134.)

Elämänhallinta voidaan jakaa sisäiseen ja ulkoiseen elämänhallintaan. Ulkoisella hallinnalla tarkoitetaan sitä, että yksilö kykenee toteuttamaan tavoitteitaan ja elämänsä tarkoitusta tahtonsa mukaan eikä ole vain sattumanvaraisten tekijöiden vietävissä, jolloin puhutaan elämäntilanteisiin, löytää parhaat puolet asioista ja hyväksyä erilaiset muutokset ja elämäntapahtumat osaksi kokonaisuutta. Iso osa elämänhallintaa on pystyvyyden tunne. Sillä kuvataan yksilön luottamusta omiin kykyihinsä sekä mahdollisuuksiin vaikuttaa omaan elämäänsä. (Järvikoski – Härkäpää 2006: 128–129.)

Katulan, Siper, Rejeskin ja Fochtin (2006) mukaan ikääntyneet tarvitsevat kannustusta ja positiivista palautetta tekemistään harjoitteista, voimistaan ja kyvyistään. Näin he pystyvät saavuttamaan parempia tuloksia lihasvoimaharjoittelussa ja ovat rohkeampia soveltamaan osaamistaan myös arjessa.

5.4 Transteoreettinen muutosvaihemalli

Eräs liikuntaan aktivoimista käsittelevistä teorioista on transteoreettinen muutosvaihemalli. Se on jaettu viiteen muutoksen tasoon, jotka kuvaavat yksilön vaiheita, joiden kautta hän pystyy oman tahtonsa kehittymisen voimalla muuttamaan käyttäytymistään. Esiharkintavaiheessa yksilö ei edes ajattele tekevänsä muutosta. Harkintavaiheessa ajattelumalli vaihtuu muutosmyönteisemmäksi, mutta yksilö ei vielä osallistu toimintaan. Vakaa aikomus muuttaa käyttäytymistään ja valmistautuminen muutokseen kuuluvat valmisteluvaiheeseen. Siinä vaiheessa yksilö kokeilee myös pieniä muutoksia.

Aloitusvaiheessa yksilö on jo tehnyt muutoksia toimintaansa, totuttelee ja vähitellen oppii pitämään uudesta käyttäytymismallista. Viimeisenä on ylläpitovaihe, jossa yksilö ylläpitää uutta käyttäytymismallia yli kuuden kuukauden ajan. Yksilö ei välttämättä etene vaiheesta toiseen suoraviivaisesti vaan vaiheita käydään useamman kerran läpi riippuen motivaation voimakkuudesta ja muutoksen onnistumista. (Savola 2006: 68–69.)

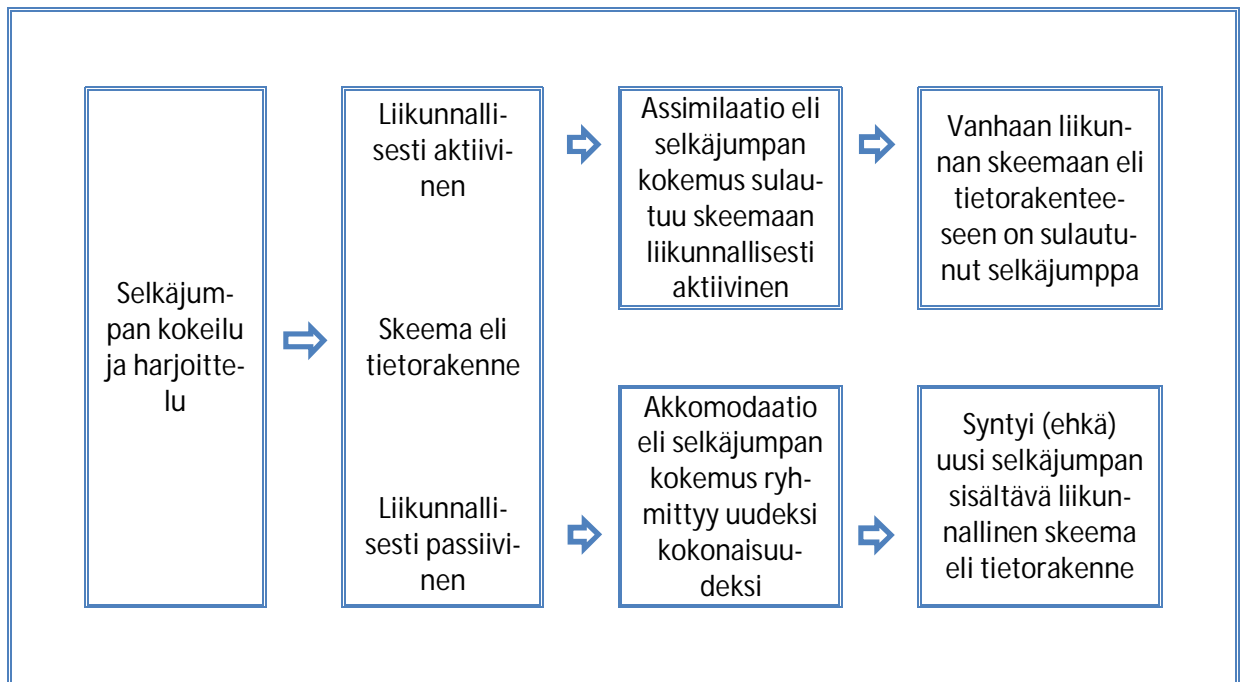
Taulukossa 1 esitellään jokaiseen muutosvaiheeseen sisältyviä tiettyjä muutosprosesseja sekä neuvontamenetelmiä, jotka asiantuntijan on tunnettava pystyäkseen tukemaan yksilön liikuntakäyttäytymisen muutosta (Vähäsarja – Poskiparta – Kettunen – Kasila 2004.)

Taulukko 1. Liikuntakäyttäytymisen muutosvaiheet ja –prosessit sekä neuvontamenetelmät Vähäsarjaa – Poskipartaa – Kettusta – Kasilaa (2004) mukailten.

Muutosvaihe	Vaiheen kuvaus	Muutosprosessi 1-5 kokemusperäiset 6-10 toiminnalliset	Neuvontamenetelmät
Esiharkinta	Ei ole tietoinen muutostarpeesta, ei halua tehdä muutosta eikä usko pystyvänsä muutokseen	1 Tietoisuuden lisääntyminen 2 Itsensä uudelleenarviointi	Nykyisen aktiivisuustason arviointi ja neutraali informaatio liikunnan terveysvaikutuksista
Harkinta	Tiedostaa liikunnan lisäämisen tarpeen ja pohtii vakavasti muutosta, mutta ei ole vielä valmis tekemään sitä	3 Ympäristön uudelleenarviointi 4 Dramaattinen apu (oma tai läheisen sairastuminen)	Muutoksen haitoista ja hyödyistä keskusteleminen (itselle ja läheisille). Liikunnan esteiden kartoitus ja ongelmanratkaisukeinojen pohtiminen.
Valmistelu	Motivoitunut ja valmis lisäämään liikuntaa lähiaikoina. Kokeilee ja tekee pieniä muutoksia liikuntakäyttäytymisessään	5 Sosiaalinen vapautuminen 6 Ratkaisun tekeminen	Liikuntamahdollisuuksien ja sosiaalisen tuen kartoitus. Konkreettisten tavoitteiden ja suunnitelman laatiminen yhdessä asiakkaan kanssa
Toiminta	Panee toimeen muutospäätöksen ja sitoutuu siihen. Lisää konkreettisesti liikunnan harrastamista.	7 Vaihtoehtoinen käyttäytyminen 8 Ärsykekontrolli	Positiivinen palaute ja kannustaminen. Repsahdusta edesauttavien tekijöiden kartoittaminen ja ennaltaehkäisy. Kehottaminen itsensä palkitsemiseen.
Ylläpito	On toteuttanut päätöksensä mukaista liikuntaa jo puolen vuoden ajan. Liikunnasta tulee osa elämäntapaa.	9 Vahvistaminen / palkitseminen 10 Auttavat ihmis-suhteet	Kannustaminen ja motivoiminen.

5.5 Motivointi kognitiivisen konstruktivismin näkökulmasta

Kognitiivinen konstruktivismi perustuu siihen ajatukseen, että yksilöllä on olemassa olevia tietorakenteita eli skeemoja, joihin hän joko sulauttaa eli assimiloii tekemiään uusia havaintojaan tai, jos havainto on täysin aikaisemmista poikkeava, hän muovaa eli akkommodoi siitä uuden tietorakenteen. Skeemat ovat yksilön sisäisiä malleja siitä, mitä asiat sisältävät, miten ne toimivat ja miten tapahtumat etenevät. Assimilaatiossa yksilö liittää havaitsemansa asian tai kokemuksensa jo olemassa olevaan tietorakenteeseen, kun taas akkommodaatiossa yksilö muovaa vanhoja skeemojaan muovaten niistä täysin uuden tietorakenteen. (Savola 2006: 65–67.) Kuvioon 4 olen koonnut selkäjumpan avulla esimerkin kognitiivisen konstruktivistisen teorian mukaisesta oppimisprosessista Savolaa mukaillen.



Kuvio 4. Oppimisprosessi kognitiivisen konstruktivismin pohjalta Savolaa (2006) mukaillen.

Käsitteiden selkeys on tärkeää yritettäessä motivoida yksilöitä liikunnallisempaan elämäntapaan. Esimerkiksi jo sanalla voi olla erilaisia merkityksiä, skeemoja, ihmisille riippuen mm. heidän iästään, kokemuksistaan ja taustastaan. Usein suuriin ikäluokkiin kuuluville liikunnan skeema on hyvin urheilullinen ja kilpailullinen eivätkä he yhdistä liikuntaa arkipäivän askareisiin ja hyötyliikuntaan. Ohjauksessa olisikin hyvä pyrkiä luomaan yksilöille uusi "terveysliikkujan" tai "liikunnallisen elämäntavan" skeema. (Savola 2006: 65–67.)

6 Vertaistuki

Vertaistuellla tarkoitetaan toisen samassa tilanteessa olevan henkilön kanssa käytävää vuorovaikusta. Siinä molemmat voivat tukea toisiaan, pohtia yhdessä heitä yhdistävää sairautta ja sen oireita sekä elämäntilannettaan. Lisäksi voi puntaroida omia voimavarojaan ja selviytymistään uuden elämäntilanteen kanssa. Vertaistukea järjestetään joko vertaisryhmä- tai tukihenkilötoimintana. Se, että ihmisellä on mahdollisuus verrata omaa tilannettaan toisen selviytymiseen, voi lisätä motivaatiota ja halua selviytyä omastakin tilanteesta. Toisaalta ryhmän vertaistuki voi tuoda positiivista painostusta omasta terveydestä huolehtimiseen. Kannustus ja palaute auttavat jaksamaan arjessa. Joskus omaiset tai työtoverit eivät ymmärrä sairauden aiheuttamia vaikutuksia henkilön elämään, jolloin vertaistuen kautta voi saada paremmin ymmärrystä ja kuuntelijoita osakseen. (Kukkurainen 2007.)

SuomiMies -projekti on saanut alkunsa Pirkanmaan Sydänpiirin ja Hämeen liikunta ja urheilu, HLU:n toimesta vuonna 2004. Tarkoituksena oli edistää 40–50 -vuotiaiden miesten terveysliikuntaa ja luoda mahdollisimman matalakynnyksinen liikuntakurssi miehille, jotka ennen eivät ole liikuntaa harrastaneet tai edellisestä kerrasta on kulunut runsaasti aikaa. SuomiMies seikkailee -kurssi on nykyään levinnyt koko maan kattavaksi kampanjaksi, joka järjestää kursseja, kuntotestejä ja lajikokeilumahdollisuuksia. Sitä toteuttaa Kunnossa kaiken ikää -ohjelma yhteistyössä SLU aluejärjestöjen ja mukaan liittyneiden kaupunkien kanssa. Kurssien ideana on tarjota mahdollisuus liikkua vertaistensa kanssa rennossa ilmapiirissä huumoria unohtamatta. (SuomiMies seikkailee 2010.)

Liikunnan harrastaminen on usein myös sosiaalinen tapahtuma. Ryhmäliikunta voi tarjota sosiaalisen vuorovaikutuksen kautta elämyksiä harrastajalle ja sitä kautta lisätä kiinnostusta liikuntaan. Sosiaaliset suhteet voivat olla myös yksi liikuntamotiiveista. Ryhmään kuulumisen on tärkeä osa minäkuvan ja identiteetin kannalta. (Telama - Polvi 2005: 628–631.)

7 Opinnäytetyön toteutus

Ensimmäiset keskustelut opinnäytetyön aiheesta ja toteutuksesta käytiin tammikuun lopussa 2010. Opinnäytetyön tekemisestä kirjoitettiin sopimus kaikkien osapuolien kesken. Kevät 2010 käytettiin ideointiin, työn suunnitteluun ja teorian tietoon perehtymiseen. Opinnäytetyö toteutettiin syksyn 2010 (kyselyt) ja kevään 2011 (tulosten analysointi ja puhtaaksikirjoitus) aikana. Opinnäytetyö esitellään seminaarissa huhtikuussa 2011.

7.1 Opinnäytetyön perusjoukko

Tämän tutkimustyyppisen opinnäytetyön perusjoukkoon kuuluivat Pääkaupunkiseudun Selkäyhdistysten järjestämiin miesten selkäjumppaan ja bussikuskien jumppaan osallistuneet miehet syksyllä 2010. Kyselyn ensimmäiseen osaan osallistui 11 henkilöä miesten selkäjumpparyhmästä ja 7 henkilöä bussikuskien ryhmästä. Jälkimmäiseen osaan vastasi 9 ja 5 henkilöä samoista ryhmistä.

7.2 Tutkimusmenetelmät

Opinnäytetyössäni on kyseessä tutkimustyyppinen opinnäytetyö, jonka aihe on muotoutunut keskusteluissa työnantajan kanssa vastaamaan sekä työnantajan tarpeita että kehittämään omaa ammattitaitoani fysioterapeuttina.

Yhdistän työssäni sekä kvalitatiivisia eli laadullisia että kvantitatiivisia eli määrällisiä tutkimusmenetelmiä. Laadullisessa tutkimusmenetelmässä pyritään kuvailemaan, mitä merkityksiä ihmiset antavat toiminnalleen. Laadullinen tutkimus vastaa mm. kysymyksiin mitä, miten ja miksi, kun taas määrällinen tutkimus vastaa kysymyksiin miten paljon ja miksi. (Vilkkä 2007: 49–53.) Opinnäytetyössäni kuvailen ja esitän kyselylomakkeilla saamiani vastauksia miesten mielipiteistä ja ajatuksista jumppaa kohtaan.

Käytän aineistonkeruumenetelmänä puolistrukturoitua kyselylomaketta, johon vastasivat kaikki kyseisiin jumppiin osallistuneet miehet. Haastattelu olisi ollut toinen vaihtoehto kerätä samanlainen aineisto, mutta resurssit huomioon ottaen koko perusjoukon haastattelemine ei olisi onnistunut. Käyttämällä pienempää otantaa haastatteluissa

tutkimusaineisto olisi jäänyt suppeaksi. Kyselylomake sisältää suljettujen kysymyksien lisäksi avoimia, jotta vastaajilla olisi mahdollisuus kertoa mielipiteensä omin sanoin, ja saisin koottua mahdollisimman kattavaa aineistoa. Yksi kyselylomakkeen hyvä puoli on myös sen nopea vastattavuus.

7.3 Kyselylomakkeen laatiminen

Oman työni kyselylomaketta suunnitellessani pyrin tekemään siitä mahdollisimman kattavan, mutta tiiviin. Systemaattiset virheet pyrin välttämään pyytämällä asiantuntija-apua lomakkeen valmistusvaiheessa. Teetin kyselyn esitestausjoukolle, ja sieltä saamani palautteen perusteella muokkasin kyselylomaketta vastaamaan tarkoitustaan. Kysyin työnantajan mielipidettä, kattaako kyselylomake myös heidän asettamansa tavoitteet tälle työlle ja saavatko he heitä hyödyttäviä tietoja. Kysymyksissä käytetyt käsitteet kävin yhdessä ohjaavien opettajien kanssa läpi.

Kyselylomakkeet sisältävät standardoituja monivalintakysymyksiä sekä avoimia kysymyksiä. Standardoiduissa kysymyksissä vastausvaihtoehtoina on 5-portainen Likert-asteikko. Tein kyselylomakkeestani kaksiosaisen. Halusin saada kerättyä ja kuvattua miesten ajatuksia ja kokemuksia jumpasta lukukauden alussa sekä lopussa. Kyselylomakkeet ovat liitteinä 1 ja 2.

7.4 Tutkimusaineiston keräys ja analysointi

Tutkimus tehtiin kyselylomakkeilla miesten selkäjumpparyhmään ja bussikuskien jumparyhmään syyslukukaudella 2010 osallistuville. Aluksi tarkoituksena oli tehdä kysely vain miesten selkäjumpparyhmälle, mutta tutkimusjoukon kasvattamiseksi kysely tehtiin myös bussikuskien ryhmälle.

Miesten selkäjumppaan oli ilmoittautunut 14 henkilöä, joista kyselyä tehtäessä oli paikalla 12. Heistä 11 vastasi kyselyn ensimmäiseen osaan. Bussikuskien ryhmään osallistuu vaihdellen 7-10 henkilöä. Paikalla kyselyn ensimmäistä osaa tehtäessä oli 7 henkilöä, joista kaikki vastasivat kyselyyn. Kyselyn toiseen osaan vastasivat kaikki sillä kerralla paikalla olleet osallistujat. Miesten selkäjumpassa vastaajia oli yhdeksän henkilöä ja bussikuskien jumpassa viisi henkilöä. Mahdollisimman suuren vastausprosentin var-

mistamiseksi kävin henkilökohtaisesti jakamassa kyselylomakkeet vastaajille ja keräsin vastaukset samassa tilanteessa takaisin.

Saamaani aineistoa analysoin standardoitujen kysymysten osalta taulukoimalla tiedot. Avoimien kysymysten kohdalla kokosin vastaukset ensin teemoittain ja tein niistä yhteenvedon. Taulukossa 2 on eritelty tarkemmin, millä kyselylomakkeen kysymyksellä on haettu tietoa opinnäytetyön keskeisiin aiheisiin.

Taulukko 2. Kyselylomakkeiden kysymysten teemat.

Kyselylomake 1	Antavat vastauksen seuraaviin teemoihin:
kysymykset 1-5, 8-11 ja 30	Vastaajien perustiedot, taustat ja tiedonsaanti selkäjum- pasta
kysymykset 6-7, 12-15, 24-25 ja 27	Mitkä tekijät ovat yhteydessä jumpan aloituspäätökseen?
kysymykset 16-23 ja 26	Millainen jumppatunnin tulisi miesten mielestä olla?
kysymykset 28-29 ja 31-33	Vertaistuen merkitys ja hyödynnettävyys sekä elämänta- pamuutosten yhdistäminen jumppatunteihin
kysymykset 34-35	Vastaajien tiedot ja osallistuminen Pääkaupunkiseudun Selkäyhdistysten toimintaan
Kyselylomake 2	
kysymys 1	Vastaajien perustiedot
kysymykset 2-13	Mitkä tekijät ovat yhteydessä jumpan jatkamispäätökseen?
kysymykset 14-15	Vastaajien tiedot ja osallistuminen Pääkaupunkiseudun Selkäyhdistysten toimintaan

7.5 Tutkimusaineiston käsittely

Tutkimusaineisto kerätään vain tätä tutkimusta varten ja käsitellään luottamuksellisesti. Vastaajan henkilöllisyyttä ei voida tunnistaa vastausten perusteella ja tunnistetiedot hävitetään analysoinnin jälkeen.

Tutkimuksen luotettavuus on hyvin tärkeä osa tutkimusprosessia. Tutkimuksen tekijän on pystyttävä perustelemaan kaikki valintansa ja ratkaisunsa prosessin eri vaiheissa.

Lisäksi hänen tulee kriittisesti arvioida tekemiään ratkaisuja ja niiden toimivuutta kyseisessä tutkimuksessa tavoitteiden kannalta. Laadullisen tutkimuksen sanotaan olevan luotettava silloin, kun tutkijan tekemä käsitteellistäminen ja tulkinta vastaavat tutkittavan käsityksiä. Määrällisen työn luotettavuudella eli reliabiliteetilla tarkoitetaan sitä, että mittaustulos on aina sama saman henkilön kohdalla riippumatta tutkimuksen tekijästä. Kyselylomakkeen pätevyys eli validiteetti tarkoittaa sen kykyä mitata juuri sitä mitä oli tarkoituskin mitata. (Vilkkä 2007: 159–162.)

8 Tulokset ja niiden tulkinta

Tulen kuvailemaan ja esittämään miesten mielipiteitä ja ajatuksia jumpasta ja siihen liittyvistä asioista kyselylomakkeiden vastausten pohjalta. Käytän taulukoita selventämään vastauksia ja nostamaan tärkeimpiä huomioita paremmin esille.

8.1 Kohderyhmän kuvaus

Kyselyn ensimmäiseen osaan vastasi yhteensä 18 miestä, jotka olivat iältään 27–60 -vuotiaita. Kaksi vastaajista ei ilmoittanut syntymäaikaansa. Toiseen osaan vastasi yhteensä 14 miestä. Kyselyyn vastasivat kaikki ne miehet, jotka olivat läsnä sillä jumppatunnilla, jolla kysely tehtiin. Kato on selitettävissä sillä, että tunneille osallistuneiden määrä vähenee yleensä kauden loppua kohden sekä sillä, että bussikuskien ryhmäkoko vaihtelee osallistujien vuorotyöstä johtuen.

Taulukkoon 3 on koottu osallistujien perustiedot sekä tiedot heidän liikuntaharrastuksistaan. Lisäksi siitä käy ilmi, mistä he ovat saaneet tiedon selkäjumpasta.

Taulukko 3. Kyselyyn osallistuneiden perustiedot.

		(N=18) n
siviilisäätö:	naimaton	8
	avo- tai avioliitossa	9
	eronnut	1
asuinpaikka:	kaupungin keskustassa	3
	esikaupunkialueella tai kaupunkilähiössä	15
koulutus:	kanss-/peruskoulu	2
	lukio tai ylioppilas	2
	ammattillinen koulutus	8
	ammattikorke- tai korkeakoulu	5
ammatti:	johtavassa asemassa toisen palveluksessa	2
	ylempi tai alempi toimihenkilö	6
	työntekijä	8
	yrittäjä tai yksityinen ammatinharjoittaja	2
tieto selkäjumpasta:	internet Selkäyhdistysten sivuilta	5
	työterveyshuolto/työpaikka	6
	ystävältä tai sukulaiselta	4
ei ole osallistunut muuhun selkäjumppaan aiemmin		16
harrastaa muuta liikuntaa		17

Puolet vastaajista ilmoitti olevansa joko avo- tai avioliitossa ja puolet joko naimattomia tai eronneita. Kaikki vastaajat asuvat kaupungissa. Vastaajien koulutuksessa esiintyy suurta hajontaa, lähes kaikilta koulutusasteilta oli tasaisesti osallistujia. Työntekijöiden suuri määrä vastaajissa selittyy bussikuskelle suunnatun ryhmän mukaan ottamisella

tutkimukseen. Loput vastaajista ovat tasaisesti joko johtavassa asemassa toisen palveluksessa, ylempiä tai alempia toimihenkilöitä tai yrittäjiä tai yksityisiä ammatinharjoittajia.

Suurin osa miehistä on osallistunut jumppaan kauemmin kuin kaksi lukukautta ja ainoastaan kolme vastaajista ilmoitti olevansa ensimmäistä kertaa jumpassa. Vain kaksi miehistä kertoi osallistuneensa johonkin selkäjumpparyhmään ennen liittymistään nykyiseen ryhmään. Loput heistä eivät olleet kokeilleet selkäjumppaa aiemmin. Kyselyyn osallistuneista lähes kaikki ilmoitti harrastavansa muutakin liikuntaa selkäjumpan lisäksi.

Tiedon selkäjumpasta bussikuskit ovat saaneet työterveyshuollosta, sillä heidän ryhmänsä on alun perin työterveyshuollon projekti. Miesten selkäjumpparyhmään osallistujat olivat löytäneet tiedon lähinnä muita tietolähteitä, kuten internetiä, käyttämällä. Muita vastauksissa mainittuja yksittäisiä tiedon lähteitä olivat Nikama-lehti, työtoveri ja paikallislehti. Ystävien tai sukulaisten suositus oli vastausten perusteella yksi hyvä tapa saada tietoa aiheesta. Reilu kolmasosa miehistä oli sitä mieltä, että jumpasta ei ole tiedotettu riittävästi. Heidän mielestään tiedotusta voisi lisätä muun muassa internetissä, ilmaisjakelulehdissä, Helsingin Sanomissa sekä työpaikoilla joko infotaululla tai työpaikan julkaisussa. Yksi ehdotus oli kohdistaa tiedotus usein selkävaivoista kärsiville ammattikunnille (esimerkiksi rakennusmiehet).

Bussikusmien ryhmässä kyselyn toiseen osaan vastanneista kaikki olivat osallistuneet syyslukukauden jokaiseen jumppakertaan. Miesten selkäjumpparyhmästä suurin osa oli osallistunut seitsemään tai useampaan tuntiin yhdeksästä mahdollisesta. Kaksi vastaajista oli osallistunut noin puoleen jumppakerroista.

8.2 Mitkä tekijät ovat yhteydessä jumpan aloituspäätökseen?

Jumpan aloittamisen syytä selvitettiin kyselyssä sekä avoimilla että suljetuilla kysymyksillä. Kaikki vastaajat ilmoittivat yhdeksi syyksi osallistua selkäjumppaan selkäoireiden ennaltaehkäisyyn. Taulukossa 4 on esitelty tärkeimmät jumpan aloittamiseen yhteydessä olevat tekijät. Kyselylomakkeessa oli mahdollista nimetä useampi kuin yksi syy aloittamiselle.

Taulukko 4. Osallistumisen syitä

	n
Selkäoireiden ennaltaehkäisy	18
Selkäsairaus	14
Kiinnostus liikunnan lisäämiseen ja kunnon kohentamiseen	5
Työterveyshuollon kautta saatu tieto	2
Tieto liikunnan terveysvaikutuksista	17
Liikunnan vaikutus työssä jaksamiseen	16

Muita miesten mainitsemia syitä jumpan aloittamiselle olivat esimerkiksi oman kunnon kohotus, työtoverin kannustus lähteä mukaan, halu kokeilla, työterveyshuollon kehoitus, tunnin sopiva aika ja paikka sekä mahdollisuus maksaa liikuntaseteleillä.

Kysymys kuntotestien kannustavuudesta jumpan aloittamiseen tai säännölliseen harrastamiseen jakoi mielipiteitä. Niitä ja niistä saatavia tuloksia piti kannustavina reilu puolet kyselyyn osallistuneista. Yksi vastaajista mainitsi syyksi kuntotestien kannustavuuteen oman kunnon tietämisen testien jälkeen. Muut eivät maininneet syytä mielipiteelleen.

Tieto liikunnan terveysvaikutuksista koettiin jumppaan osallistumiseen innostavaksi tekijäksi. Vain yksi vastaaja oli täysin eri mieltä kyseisestä asiasta. Samoin liikunnan mahdollinen vaikutus työssä jaksamiseen toimii kannustavana tekijänä. Varsinkin busikuskieryhmän vastauksissa korostui työssä jaksamisen tärkeys.

Jumpparyhmän valintaan vaikuttavista tekijöistä vastausten perusteella hinta oli epäolennainen. Sen sijaan kysytystä valintaan vaikuttavista tekijöistä tärkeimmäksi nousi salin sijainti. Lisäksi suurimmalle osalle vastaajista valintaan vaikuttavina tekijöinä olivat myös tunnin nimi ja sen järjestäjä.

8.3 Millainen jumppatunni tulisi miesten mielestä olla?

Avoimeen kysymykseen siitä, mitä miehet odottivat jumpalta, kolmasosa vastaajista ilmoitti odottavansa jumppatunnin joko auttavan selkäongelmiin tai ennaltaehkäisevän uusien oireiden syntyä. Kolmasosa odotti peruskunnon paranemista. Tarkentavina asioina he mainitsivat lihasvoiman, liikkuvuuden ja rentouden lisääntymisen. Lisäksi odotettiin hikisiä tunteja ja jumpan tuomaa hyvää oloa. Taulukkoon 5 on koottu miesten ajatuksia koskien jumppatuntien järjestämisestä ja niiden sisältöä.

Taulukko 5. Miesten mielipiteitä siitä, mitä jumppatunni sisältöön kuuluu.

Jumppatunti:	n
kestää 60 min	14
kerran viikossa on riittävä	11
sisältää liikkeen yksilöllistä ohjausta	11
käytetään liikuntavälineitä tuomaan vaihtelua	14
käytetään taustamusiikkia	12
liikkeen tulisi olla fyysisesti rankkoja	10
liikkeen tulisi sisältää askelkuvioita	12

Noin puolet vastaajista ei kokenut miesten ryhmän eroavan nais-mies-ryhmästä juuri mitenkään. Vastaajien mielestä, jos eroja löytyy, ne löytyvät tunnin temposta, rentoudesta ja ahkeruudesta. Kaksi miehistä koki, että vain miesten ryhmässä miehet voivat olla kuin kotonaan. Selkään, selkäkipuihin ja niiden hoitoon liittyvistä tietoiskuista tai luennoista vastaajista kahdeksan oli sitä mieltä, että ne voisivat kuulua osaksi jumpaa.

Selkeä enemmistö vastaajista oli sitä mieltä, että ohjaajan sukupuolella ei ole väliä. Vastausten perusteella ohjaajan tulisi olla motivoiva, kannustava, innostava sekä huumorintajuinen. Lisäksi usea vastaaja toivoi ohjaajan olevan ammattitaitoinen, joka osaa ottaa ryhmän tavoitteet ja tason huomioon. Nykyistä ohjaajaa moni vastaaja piti hyvänä esimerkkinä.

Jumppatunnin nykyistä 60 minuutin kestoja pidettiin hyvänä. Vaihtoehtona sille kaksi miehistä ehdotti 45 minuuttia kestäväää jumppaa. Miesten mielestä myös mahdollisuus osallistua kerran viikossa jumppaan riittää. Enemmän hajontaa vastauksiin tuli kysyttäessä jumppatunnilla tehtävistä liikkeistä. Vähän yli puolet oli sitä mieltä, että tunnilla tehtyjen liikkeiden tulisi olla fyysisesti rankkoja. Toisaalta lähes saman verran miehistä piti askelkuvioita sisältäviä liikkeitä selkäjumppaan sopivina. Erona vastauksiin musiikista tai liikuntavälineistä, näihin kysymyksiin tuli myös kielteisiä vastauksia. Osa vastaajista ei kokenut askelkuvioita tai fyysisesti rankkoja liikkeitä selkäjumppaan sopiviksi.

Syksyn selkäjumppatunnit vastasivat miesten odotuksia. Kolmen mielestä ”kaikki oli hyvää”. Yksittäisinä toivomuksina tuli esiin, että olisi enemmän venyttelyä, rentoutusta ja lihaskuntoharjoittelua. Hyvinä puolina pidettiin liikkuvuusharjoittelua, keppijumppaa sekä syvien lihasten ja niska-hartiaseudun harjoitteita. Kaikki miehistä olivat valmiita suosittelemaan kyseistä tuntia muillekin.

8.4 Mitkä tekijät ovat yhteydessä jumpan jatkamispäätökseen?

Kaikki kyselyn toiseen osaan osallistuneista miehistä aikoivat jatkaa selkäjumppassa. Yli puolet vastaajista ilmoitti syyksi jatkaa liikkumistarpeen ja selkäkipujen ennaltaehkäisyyn ja oireiden helpottamiseen. Jatkamispäätökseen yhteydessä olevia tekijöitä on esitelty taulukossa 6. Vastausten perusteella muita syitä jatkamiselle ovat hyvä porukka, hyvä ohjaaja sekä sopiva aika, paikka ja taso. Kyselyssä oli mahdollista mainita useampia kuin yksi syy jatkamiselle. Vain kaksi vastaajaa mainitsee esteitä säännöllisen jumpan harrastamiselle. Toiselle syynä on se, että selkäjumppaa järjestetään vain kerran viikossa eikä ajankohta aina sovi hänelle. Toisella syynä on vuorotyö.

Taulukko 6. Jatkamisen syitä.

	n
vaikuttavuus selkäoireisiin	13
selkäoireiden ennaltaehkäisy	8
halu harrastaa liikuntaa, pitää kuntoa yllä	8
jumppatunnin aikaansaama hyvä olo	12

Vastaajien mielestä ohjaaja on lisännyt kiinnostusta jumppaan. Miehet mainitsivat ohjaajan olevan motivoitunut, innostava, asiantunteva sekä ohjaavan monipuolisia ryhmälle sopivia harjoitteita. Jumppatunti toi apua selän ongelmiin lähes kaikille vastaajista. Miehet kertoivat selän liikkuvuuden parantuneen, lihaskunnon vahvistuneen ja sitä kautta selkäkipujen vähentyneen. Kaikki vastaajat olivat kokeneet onnistumisen iloa selkäjumppassa. Lisäksi he tunsivat olonsa virkeäksi ja hyväksi jumppatunnin jälkeen, mikä kannustaa osallistumaan jatkossakin.

8.5 Elämäntapamuutokset ja vertaistuki

Kyselyyn vastanneista miehistä kaksi kolmasosaa ilmoittaa tehneensä jonkinlaisen elämäntapamuutoksen liikunnan aloittamisen lisäksi. Neljä vastaajaa mainitsee elämäntapamuutoksekseen laihduttamisen tai ruokavalion muutoksen. Lisäksi kaksi ilmoittaa kiinnittäneensä huomiota yleiseen hyvinvointiin ja kunnon parantamiseen. Miesten kokemuksia elämäntapamuutoksista on koottu taulukkoon 7. Vajaalle puolelle vastaajista suhtautuminen liikuntaan on muuttunut aikaisempaa positiivisemmaksi. He ovat joko lisänneet liikunnan määrää tai heidän uskonsa liikunnan tärkeydestä on vahvistunut. Lopuille kausi ei ole tuonut muutosta heidän ajatuksiinsa liikunnasta.

Taulukko 7. Elämäntapamuutokset

		n
Kokee ryhmän tukevan elämäntapamuutoksia	ravitsemus	9
	tupakointi	10
	alkoholin kulutuksen vähentäminen	6
	liikunnallisemman elämäntavan omaksuminen	11
Tehnyt elämäntapamuutoksen		11
Toivoo lisää tukea elämäntapamuutoksiin		8
Saanut syyslukukauden aikana tukea muutoksiin		9
Suhtautuminen liikuntaan muuttunut positiivisemmaksi		6

Vastausten perusteella ryhmissä tuetaan eniten tupakoinnin lopettamista ja liikunnallisen elämäntavan omaksumista. Lisäksi osa miehistä koki saaneensa tukea ravitsemuksellisiin kysymyksiin. Vähiten kantaa miehet ottivat alkoholin kulutuksen vähentämisen tukemiseen. Vastauksissa oli kuitenkin hajontaa. Kaikkiin elämäntapamuutoksia koskeviin kysymyksiin tuli myös vastauksia, joiden mukaan miehet eivät ole saaneet tukea kyseisen elämäntapamuutoksen tekemiseen. Kaksi miehistä ei kokenut tarvitsevansa lisää tukea elämäntapamuutoksiin ja kahdeksalle se oli samantekevää.

Vastaajista viisi ilmoitti toivovansa jonkin verran lisätukea ja kolme koki sen erittäin tärkeäksi. Yksi miehistä toivoi hyviä ehdotuksia elämäntapamuutoksiin ja yksi kaipasi lisätukea ravitsemuksellisiin asioihin. Muut eivät kommentoineet kysymystä tarkemmin. Syyslukukauden lopulla bussikuskien ryhmään osallistuneista kaikki kokivat saaneensa tukea elämäntapamuutoksiin. Miesten selkäjumpparyhmässä neljä osallistujaa ilmoitti saaneensa jonkin verran tukea ja loput eivät ottaneet kantaa kysymykseen. Tukea miehet olivat saaneet muun muassa painonhallintaan sekä liikunnan lisäämiseen.

Miehistä yli puolet keskustelee selkään liittyvistä asioista sekä ohjaajan että muiden ryhmäläisten kanssa. Kyselyyn osallistuneista enemmistö oli sitä mieltä, että heillä oli riittävästi mahdollisuuksia keskustella sekä ohjaajan että muiden ryhmäläisten kanssa mieltä askarruttavista asioista.

8.6 Pääkaupunkiseudun Selkäyhdistysten järjestämä toiminta

Kysymys Pääkaupunkiseudun Selkäyhdistysten järjestämästä vertaistukitoiminnasta jakoi vastaukset tasaisesti kaikkiin vaihtoehtoihin. Osalle vastaajista toiminta oli tuttua, mutta ryhmistä löytyi myös niitä, jotka eivät tunteneet vertaistukitoimintaa ollenkaan. Kyselyyn osallistuneista vain kaksi käyttää muita Pääkaupunkiseudun Selkäyhdistysten tarjoamia palveluja. Vastaajat mainitsivat osallistuvansa vesijumppaan ja yhdistyksen pikkujouluihin.

Kyselyyn vastanneista suuri osa on kiinnostunut muustakin yhdistystoiminnasta kuin selkäjumpasta. Toisaalta mielenkiinto vapaaehtois- ja vertaistukitoimintaan on vähäisempää. Parannusehdotuksia kysyttäessä kolme miehistä oli tyytyväisiä nykytilanteeseen.

seen. Yksi vastaaja haluaa, että miesten selkäjumppaa ei lopeteta ja yksi toivoo lisää jumppakertoja sekä syys- että kevätlukukaudelle. Loput eivät antaneet palautetta.

8.7 Johtopäätökset

Vastausten perusteella koulutustaustalla, ammatilla tai siviilisäädyltä ei ole merkitystä selkäjumpan aloittamisen kanssa. Tärkein aloituspäätökseen vaikuttava tekijä on selkäkipu tai sen ennaltaehkäisy. Miehet ovat tulleet hakemaan jumpasta helpotusta selkäoireisiin eivätkä he kaipaa muuta oheistoimintaa tunteihin. Jumpan on oltava helposti saavutettavissa niin sijainniltaan kuin ajallisestikin. Kerran viikossa ammattitaidolla ohjattu tunti on miesten mielestä riittävä. Selkäjumpasta on kyselyn perusteella hyötyä, ja sen tärkeys on havaittu myös osallistujien keskuudessa.

Tuloksista käy ilmi myös se, että jumpparyhmiin osallistujat eivät kaipaa erityistä vertaistukitoimintaa. He hyödyntävät mahdollisuuden keskustella tarvittaessa selkään liittyvistä kysymyksistä jumppatuntien yhteydessä. Miehillä on selvästi kiinnostusta yhdistystoimintaan, mutta vastausten perusteella he eivät ole vielä menneet mukaan muuhun kuin selkäjumppaan.

9 Yhteenveto ja arviointi

Tätä opinnäytetyötä varten tehtiin kirjallinen sopimus Pääkaupunkiseudun Selkäyhdistysten kanssa. Kyselyyn osallistuminen oli miesten selkäjumpaan ja bussikuskien jumpaan osallistuneille vapaaehtoista, ja kysely tehtiin nimettömänä. Kaikki vastaajat olivat täysi-ikäisiä.

Olen käsitellyt ja analysoinut aineiston yksin, jolloin tulkinnat vastauksista ovat vain yhden henkilön tekemiä. Yleistävien johtopäätösten tekeminen tuloksista on vaikeaa, koska kyselyyn vastannut perusjoukko oli suppea. Työn luotettavuutta lisää se, että olen käyttänyt prosessin eri vaiheissa asiantuntija-apua muun muassa kyselylomakkeen tekemisessä sekä tulosten esittämisessä. Lisäksi olen pyytänyt palautetta työstäni useammalta taholta.

Motivaatio tehdä jotain on pääsääntöisesti sisäsyntyistä. Ulkoiset tekijät voivat innostaa aloittamaan uuden asian, kuten harrastuksen, mutta ne eivät välttämättä ylläpidä sitä. (Nurmi – Salmela-Aro 2002: 10–25.) Selkäjumpaan kohdalla olisikin tarkoituksenmukaista saada miehet muuttamaan omaa ajattelu- ja toimintamalliaan, jotta he jatkaisivat liikunnallisemman elämäntavan mukaista elämää. Esimerkkinä voi käyttää liikkumisreseptiä, joka toimii tarkoituksenmukaisesti, jos se annetaan henkilölle, joka on jo valmis liikunnallisten tapojensa muuttamiseen. Toisaalta aiemmin viittaamastani Aittasalon (2008) tutkimuksesta käy ilmi, että ihmisen sisäiset motivaatiotekijät korostuvat, vaikka lääkärin antamia ohjeita yleensä pidetään hyvin tärkeinä.

Näkemykseni mukaan selkäjumpassa, jossa miehiä yhdistävät liikunnan lisäksi myös selkään liittyvät kysymykset, sosiaalisuuden tärkeys korostuu. Myös ohjaaja on omalta osaltaan luomassa avointa ja keskustelevaa ilmapiiriä, jotta miehet voisivat hyödyntää vertaistuen mahdollisuuden. Positiivinen palaute ja kannustus toimivat varmasti kaiken ikäisillä valtaistumista lisäävinä tekijöinä etenkin, jos kyseessä on uusi asia elämässä, kuten jumpa voi monelle miehelle olla. Lisää epävarmuutta heidän elämäänsä saattavat tuoda selkäkivut, joiden kanssa on opittava elämään. Uskon, että ohjaajan pyrkimys valtaistaa ja osallistaa miehet osaksi ryhmän toimintaa lisää heidän motivaatiotaan jatkaa harrastusta.

Pääkaupunkiseudun Selkäyhdistykset saavat kyselyn tuloksista itselleen lisää informaatiota selkäjumpasta miesten näkökulmasta. He voivat käyttää tietoja tuntien sisällön suunnittelemisessa. Lisäksi teoreettisen viitekehyksen materiaali käy kaikkien ryhmien ohjaajille, ei vain miesten ryhmää ohjaaville.

Vastausten perusteella tulevia lukujärjestyksiä suunniteltaessa kannattaa ottaa huomioon tuntien helppo saavutettavuus. Näkemykseni mukaan Selkäyhdistysten kannattaa aloittaa uusia miesten selkäjumpparyhmiä kaupunkien eri keskuksiin, yleisimmät työajat huomioiden sekä viikon eri päivinä. Kyselyyn osallistuneista enemmistö piti yhtä jumppakertaa viikossa riittävänä määränä, joten laajemman osallistujamäärän saavuttamiseksi palvelua kannattaa laajentaa useisiin toimipisteisiin.

Tulosten pohjalta en suosittelisi lisäämään jumppatunteihin kuntotestejä tai luentoja selkävivusta. Koska suuri osa vastaajista kuitenkin piti kuntotestausta motivoivana ja tietoa liikunnan hyödyistä innostavana asiana, voisivat Selkäyhdistykset järjestää ennen kauden alkua ja kauden päätteeksi kuntotestaus- ja informaatiotapahtuman. Kun testaukseen olisi mahdollisuus myös kauden päätteeksi, voitaisiin siinä tavoittaa myös ne, jotka eivät vielä ole valmiita aloittamaan jumppaa heti, vaan harkitsevat esimerkiksi kesän yli ja aloittavat syksyllä. Lisäksi markkinoinnin ajoitus on olennaista. Miehet pitäisi tavoittaa siinä vaiheessa, kun he ovat jo transteoreettisen muutosvaihemallin mukaisessa valmisteluvaiheessa. Lisäämällä tiedotusta jumpista myös kuluvien kausien aikana ja kesätauoilla, voisivat Selkäyhdistykset saavuttaa suuremman yleisön toiminnalleen.

Kyselyn tulokset osoittavat, että kiinnostusta selkäjumppaa kohtaan on ainakin miehillä, jotka sen ovat jo löytäneet. Vastaajista kaikki harrastavat myös muuta liikuntaa. Haasteena onkin tuoda jumppa sellaisessa konseptissa markkinoille, että se kiinnostaa myös niitä, jotka eivät ole liikunnasta kiinnostuneita. Markkinoinnissa Selkäyhdistykset voisivat käyttää samoja sanoja, joita miehet vastauksissaan käyttivät kuvaillessaan tuntia. Rento meininki, miesten ryhmässä miehet tuntevat olevansa kotonaan, kaikki hyvä tulee itselle, tehokasta ja mielekästä toimintaa ja ennen kaikkea, selkäjumppa auttaa selkäkipuihin. Lisäksi kaikki vastaajat suosittelisivat tuntia muillekin.

Teoreettista viitekehystä kootessani pohdin, kumpi toimii paremmin, keppi vai porkkana. Tutkimustulokset, esimerkiksi istumisen vahingollisuudesta, ovat usein karua luettavaa, ja useat löytävätkin itsensä niistä huonommista tilastoista. Tieto voi saada lukijassaan aikaan alkusysäyksen elämäntapojen muutokseen. Toisaalta kyselyyn osallistuneet miehet kaipasivat jumpan tuomaa hyvää oloa ja rentoa meininkiä enemmän kuin tiukkaa faktaa. Mielestäni pitäisi tuoda enemmän esille sitä, että jo pienikin muutos liikunnallisempaan ja fyysisesti aktiivisempaan elämäntapaan on tärkeä ja hyväksi sen tekijälle. Sisäiset muutokset ajattelumalleihin tehdään kuitenkin useimmiten hyvän tunteen pohjalta kuin pakosta. Kun pakko loppuu, loppuu myös innostus liikunnallisuuteen. Hyvää oloa kaippaa vaikka ei olisi pakkokaan.

Kyselyssä kartoitettiin myös tiedotuksen riittävyttä. Vaikka moni vastaajista oli tiedon selkäjumpasta löytänyt internetistä, oli se myös kanava, johon toivottiin lisätietoa. Kyselyyn osallistuneista ei monikaan ollut mukana missään muussa Pääkaupunkiseudun Selkäyhdistysten toiminnassa. Tuloksia analysoidessani pohdin, johtuuko se enemmän tiedotuksen vai kiinnostuksen puutteesta. Kuitenkin miehet kokivat keskustelun selkään liittyvistä aiheista melko tärkeäksi selkäjumpassa, joten vertaistuen merkitys on varmasti suuri. Olisiko mahdollista järjestää miesten oma vertaistukiryhmä samalla tavalla kuin on miesten selkäjumppakin?

Jatkotutkimuksena voisi selvittää, mitä ajattelevat miehet, jotka eivät vielä ole löytäneet Selkäyhdistysten palveluja eivätkä osallistu selkäjumpaan, mutta tarvitsisivat sitä. Tutkimuksen voisi tehdä yhteistyössä terveyskeskuksen kanssa, jotta tavoitettaisiin oikea kohderyhmä. Näin Selkäyhdistykset saisivat lisätietoa siitä, kuinka ja missä selkäjumppia tulisi markkinoida, jotta potentiaaliset asiakkaat tavoitettaisiin.

Mahdollinen opinnäytetyön aihe voisi olla myös selkäjumppien sisällön ja vaikuttavuuden tutkiminen. Teoriaosuudessa voi etsiä jo olemassa olevista tutkimuksista näyttöä millaiset harjoitteet ja harjoitusmäärät on todettu vaikuttaviksi selän kuntoutuksessa. Niitä voi verrata Pääkaupunkiseudun Selkäyhdistysten toteuttamiin selkäjumppiin ja niiden sisältöön. Siinä työssä ei välttämättä tarvitsisi enää tutkia vain miesten ryhmää, sillä samat liikkeet ja harjoitteet ovat varmasti yhtä vaikuttavia naisilla ja miehillä. Näin saisi laajemman tutkimusjoukon.

Selkähdistysten haasteena onkin tarjota sellaisia palveluita, jotka vastaisivat kohde-ryhmään kuuluvien miesten asenne- ja motivaatiotaustaan. Tällä opinnäytetyöllä olen pyrkinyt tuomaan miesten ääntä kuuluville, jotta Selkähdistysten työ helpottuisi.

Lähteet

Aalto, Riku - Paunonen, Mikko – Paanola, Tarja 2007. Functional training, Toiminnallista lihaskuntoharjoittelua. Helsinki: WSOY.

Airaksinen, Olavi n.d. Liike- ja liikuntahoidot ja fysioterapia. Terapia Fennica. Verkkodokumentti. <http://www.terapiafennica.fi/wiki/index.php?title=Liike_ja_liikuntahoidot_ja_fysioterapia>. Luettu 2.10.2010.

Aittasalo, Minna 2008. Promoting Physical Activity of Working Aged Adults with Selected Personal Approaches in Primary Health Care. Feasibility, Effectiveness and an Example of Nationwide Dissemination. Verkkodokumentti. <<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/18620/9789513932961.pdf?sequence=1>>. Luettu 3.1.2011.

Järvikoski, Aila – Härkäpää, Kristiina 2006. Kuntoutuksen perusteet. Helsinki: WSOY.

Katula, Jeffrey A. – Sipe, Marie – Rejeski, W. Jack – Focht, Brian C. 2006. Strength Training in Older Adults: An Empowering Intervention. Ovid. Verkkodokumentti. <http://ovidsp.uk.ovid.com.ezproxy.metropolia.fi/sp3.2.4a/ovidweb.cgi?WebLinkFrameSet=1&S=JHMPPDJCKGHFNNBKFNCLFHJHBBJNAA00&returnUrl=http%3a%2f%2fovidsp.uk.ovid.com%2fsp3.2.4a%2fovidweb.cgi%3f%26Full%2bText%3dL%257cS.sh.49.52%257c0%257c0000576820060100000017%26S%3dJHMPPDJCKGHFNNBKFNCLFHJHBBJNAA00&directlink=http%3a%2f%2fgraphics.uk.ovid.com%2fovftpdfs%2fPDHFFNJHFBKKG00%2ffs047%2fovft%2flive%2fgv024%2f00005768%2f00005768-200601000-00017.pdf&filename=Strength+Training+in+Older+Adults%3a+An+Empowering+Intervention.&pdf_key=PDHFFNJHFBKKG00&pdf_index=/fs047/ovft/live/gv024/00005768/00005768-200601000-00017>. Luettu 4.1.2011.

Kukkurainen, Marja Leena 2007. Vertaistuki ja tukihenkilötoiminta. Duodecim. Terveyskirjasto. <http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=reu00322>. Luettu 14.3.2011.

Käypä hoito 2008. Aikuisten alaselkäsairaudet. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Fysiatr yhdistyksen asettama työryhmä. Verkkodokumentti. <<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/naytaartikkeli/tunnus/hoi20001#s10>>. Luettu 26.10.2010.

Lajikuvaukset 2010. Pääkaupunkiseudun selkähdistykset. Verkkodokumentti. <<http://www.selkayhdistykset.fi/index.php?page=lajikuvaukset>>. Luettu 28.9.2010.

UKK-instituutti 2010. Mikä on liikkumisresepti? Verkkodokumentti. <http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/tyokaluja_liikuntaneuvontaan/liikkumisresepti>. Luettu 3.1.2011.

Malmivaara, Antti – Seitsalo, Seppo 2010. Alaselkäkipu. Lääkärin käsikirja. Terveysportti. Verkkodokumentti. <http://www.terveysportti.fi.ezproxy.metropolia.fi/dtk/ltk/koti?p_haku=red%20flags>. Luettu 3.1.2011.

Mikkonen, Keijo 2009. Harjoittele monipuolisesti kuntosalilla. Terveiden tukipilarit. Verkkodokumentti. <<http://www.terveydentukipilarit.fi/tt/liikuntapalsta.php?art=6>>. Luettu 14.3.2011.

Nurmi, Jan-Erik – Salmela-Aro, Katariina 2002. Modernin motivaatiopsykologian perusta ja käsitteet. Teoksessa Salmela-Aro, Katariina – Nurmi, Jan-Erik (toim.): Mikä meitä liikuttaa, modernin motivaatiopsykologian perusteet. Keuruu: PS-kustannus. 10–27.

Owen, Neville – Healy, Geneviève N. – Matthews, Charles E. – Dunstan, David W. 2010. Too much sitting: The population health science of sedentary behaviour. Ovid. Verkkodokumentti. <http://ovidsp.uk.ovid.com.ezproxy.metropolia.fi/sp-3.2.4a/ovidweb.cgi?WebLinkFrameset=1&S=OBPHPDBMFEHFLNKGFNCLBPFJNABAA00&returnUrl=http%3a%2f%2fovidsp.uk.ovid.com%2fsp3.2.4a%2fovidweb.cgi%3f%26Full%2bText%3dL%257cS.sh.14.17%257c0%257c0000367720100700000003%26S%3dOBPHPDBMFEHFLNKGFNCLBPFJNABAA00&directlink=http%3a%2f%2fgraphics.uk.ov-id.com%2fovftpdfs%2fPDHFFNPFEHBKGFE00%2ffs047%2fovft%2flive%2fgv031%2f00003677%2f0000367720100700000003.pdf&filename=Too+Much+Sitting%3a+The+Population+Health+Science+of+Sedentary+Behavior.&pdf_key=PDHFFNPFEHBKGFE00&pdf_index=/fs047/ovft/live/gv031/00003677/00003677-201007000-00003>. Luettu 5.1.2011.

Pääkaupunkiseudun Selkähdistykset 2010: Vuosikertomus 2009. Helsinki.

Ruohotie, Pekka 1998. Motivaatio, tahto ja oppiminen. Helsinki: Oy Edita Ab.

Savola, Jorma 2006. Liikunnalliseen elämäntapaan aktivointi. Teoksessa Aura, Ossi – Sahi, Timo (toim.): Työpaikkaliikunnan hyvät käytännöt. Helsinki: Edita Prima Oy. 63–80.

Sorosky, Susan – Stilp, Sonja – Akuthota, Venu 2007. Yoga and pilates in the management of low back pain. Verkkodokumentti. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2684152/pdf/12178_2007_Article_9004.pdf>. Luettu 28.10.2010.

Suomen Selkäliitto 2009. Selkäliitto. Verkkodokumentti. <<http://www.selkaliitto.fi/8>>. Luettu 27.9.2010.

SuomiMies seikkailee 2010. Verkkodokumentti. <<http://suomimies.fi/index.html>>. Luettu 22.9.2010.

Taimela, Simo 2005. Selkävaivat. Teoksessa Vuori, Ilkka – Taimela, Simo – Kujala, Urho (toim.): Liikuntalääketiede. Helsinki: Duodecim. 310–318.

Telama, Risto – Polvi, Singa 2005. Liikunnan sosiaalinen merkitys. Teoksessa Vuori, Ilkka – Taimela, Simo – Kujala, Urho (toim.): Liikuntalääketiede. Helsinki: Duodecim. 628–638.

Terveys 2000 –tutkimuksen perustulokset 2002. Hilikka Riihimäki, Markku Heliövaara ja tuki- ja liikuntaelinsairauksien työryhmä. 7.3 Tuki- ja liikuntaelinten sairaudet. Kansan-

terveyslaitos. Verkkodokumentti. <<http://www.terveys2000.fi/perusraportti/7.3.html>>. Luettu 20.8.2010.

Valle, Anu 2009: Tilastokatsaus. Sairauspäivärahopäivien määrä kääntyi laskuun vuonna 2008. Kela. Verkkodokumentti.
<[http://www.kela.fi/it/kelasto/kelasto.nsf/NET/161209122151MV/\\$File/TK_2009_12_16_Sairauspaivarahapaivien_maara_kaantyi_laskuun_vuonna_2008.pdf?OpenElement](http://www.kela.fi/it/kelasto/kelasto.nsf/NET/161209122151MV/$File/TK_2009_12_16_Sairauspaivarahapaivien_maara_kaantyi_laskuun_vuonna_2008.pdf?OpenElement)>. Luettu 22.9.2010.

van Tulder, Maurits – Malmivaara, Antti – Esmail, Rosmin – Koes, Bart 2000. Exercise Therapy for Low Back Pain. A Systematic Review Within the Framework of the Cochrane Collaboration Back Review Group. Spine 25 (21). 2784–2796.

Vilka, Hanna 2007. Tutki ja kehitä. Helsinki: Tammi.

Vuori, Ilkka 2003. Lisää liikuntaa! Helsinki: Edita Prima Oy.

Vuori, Ilkka 2005. Suomalaisten liikunta. Teoksessa Vuori, Ilkka – Taimela, Simo – Kujala, Urho (toim.): Liikuntalääketiede. Helsinki: Duodecim. 618–627.

Vuori, Ilkka – Laukkanen, Raija 2010. Vaarantaako istuminen terveytesi? Verkkodokumentti. <http://www.suomentule.fi/SLL_istumisterveys.pdf>. Luettu 5.1.2011.

Vähäsarja, Kati – Poskiparta, Marita - Kettunen, Tarja – Kasila, Kirsti 2004. Transteoreettinen muutosvaihemalli perusterveyden liikuntaneuvonnassa. Verkkodokumentti. <http://www.lts.fi/filearc/189_s81-88_Vahasarja.pdf>. Luettu 24.10.2010.

Julkaisemattomat lähteet:

Eskelin-Kälkäjä, Jenni 2011. Puhelinhaastattelu. 2.2.2011.

Eskelin-Kälkäjä, Jenni 2010. Suullinen tiedonanto. 17.9.2010.

Töyrylä-Aapio, Kirsi 2010. Sähköpostiviesti. Luettu 24.9.2010.

Töyrylä-Aapio, Kirsi 2009. Vinkkejä selkäryhmän ohjaajalle.

Kyselylomake 1

KYSELYLOMAKE 1

Ympyröikää vastaustanne vastaava numero tai kirjoittakaa vastauksenne kysymyksen jälkeiseen tilaan. Halutessanne voitte jatkaa vastausta paperin kääntöpuolelle.

1. Syntymävuotenne:			
2. Oletteko tällä hetkellä:			
naimaton	1	eronnut	4
avioliitossa	2	leski	5
avoliitossa	3	muu	6
3. Asutteko:			
kaupungin keskustassa			1
esikaupunkialueella tai kaupunkilähiössä			2
kuntakeskuksessa tai muussa taajamassa			3
maaseudun haja-asutusalueella			4
4. Peruskoulutuksenne:			
kansakoulu	1	opistotason ammatillinen koulutus	5
peruskoulu	2	ammattikorkeakoulu	6
lukio tai ylioppilas	3	korkeakoulu	7
ammattikoulu tai -kurssi	4		
5. Ammatti, johon kuulutte:			
johtavassa asemassa toisen palveluksessa			1
ylempi toimihenkilö			2
alempi toimihenkilö			3
työntekijä			4
yrittäjä tai yksityinen ammatinharjoittaja			5
maatalousyrittäjä			6
opiskelija			7
koti-isä			8
eläkeläinen			9
työtön			10
muu, mikä?			11
6. Onko teillä selkäsairautta/-oireita, jonka vuoksi osallistutte jumppaan?			
kyllä	1	ei	2
Mikä?			

7. Osallistuttko jumppaan ennaltaehkäistäkseenne selkäoireita?			
kyllä	1	ei	2
8. Kauanko olette osallistunut jumppaan?			
9. Oletteko osallistunut aiemmin muuhun selkäjumpparyhmään?			
kyllä	1	ei	2
10. Mistä saitte tiedon jumpasta?			
internetistä Selkäyhdistysten sivuilta	1		
internetistä muilta sivuilta	2		
jäsenkirjeestä	3		
Nikama-lehdestä	4		
terveyskeskuksesta tai sairaalasta hoitohenkilökunnalta	5		
ystävältä tai sukulaiselta	6		
jostain muualta, mistä?	7		
11. Miesten selkäjumpasta on tiedotettu riittävästi.			
täysin samaa mieltä	1		
jokseenkin samaa mieltä	2		
ei samaa mieltä eikä eri mieltä	3		
jokseenkin eri mieltä	4		
täysin eri mieltä	5		
Missä selkäjumpasta tulisi tiedottaa?			

12. Jumpparyhmän valintaan vaikuttavat seuraavat asiat**hinta**

täysin samaa mieltä	1
jokseenkin samaa mieltä	2
ei samaa mieltä eikä eri mieltä	3
jokseenkin eri mieltä	4
täysin eri mieltä	5

salin sijainti

täysin samaa mieltä	1
jokseenkin samaa mieltä	2
ei samaa mieltä eikä eri mieltä	3
jokseenkin eri mieltä	4
täysin eri mieltä	5

tunnin nimi

täysin samaa mieltä	1
jokseenkin samaa mieltä	2
ei samaa mieltä eikä eri mieltä	3
jokseenkin eri mieltä	4
täysin eri mieltä	5

tunnin järjestäjä

täysin samaa mieltä	1
jokseenkin samaa mieltä	2
ei samaa mieltä eikä eri mieltä	3
jokseenkin eri mieltä	4
täysin eri mieltä	5

Miten?**13. Mikä sai teidät aloittamaan jumpparyhmässä?****14. Mitä odotatte jumpalta?**

15. Miten luulette tai tiedätte miesten jumpparyhmän eroavan nais-mies-ryhmästä?

16. Minkälainen ohjaajan tulisi olla?

17. Tunnin aikana tulee saada enemmän yksilöllistä ohjausta liikkeiden suoritustekniikkaan.

täysin samaa mieltä	1
jokseenkin samaa mieltä	2
ei samaa mieltä eikä eri mieltä	3
jokseenkin eri mieltä	4
täysin eri mieltä	5

18. Tunnin ohjaajan olisi parempi olla mies.

täysin samaa mieltä	1
jokseenkin samaa mieltä	2
ei samaa mieltä eikä eri mieltä	3
jokseenkin eri mieltä	4
täysin eri mieltä	5

19. Jumppatunnin tulisi kestää 60 min.

täysin samaa mieltä	1
jokseenkin samaa mieltä	2
ei samaa mieltä eikä eri mieltä	3
jokseenkin eri mieltä	4
täysin eri mieltä	5

Jos olette eri mieltä, kauanko tunnin tulisi kestää?

20. Jumppatuntiin kuuluu taustamusiikki.

täysin samaa mieltä	1
jokseenkin samaa mieltä	2
ei samaa mieltä eikä eri mieltä	3
jokseenkin eri mieltä	4
täysin eri mieltä	5

21. Tunnilla voi käyttää erilaisia liikuntavälineitä tuomaan vaihtelua.

täysin samaa mieltä	1
jokseenkin samaa mieltä	2
ei samaa mieltä eikä eri mieltä	3
jokseenkin eri mieltä	4
täysin eri mieltä	5

Mitä välineitä esimerkiksi voisi käyttää?**22. Mahdollisuus osallistua jumppaan kerran viikossa on riittävä.**

täysin samaa mieltä	1
jokseenkin samaa mieltä	2
ei samaa mieltä eikä eri mieltä	3
jokseenkin eri mieltä	4
täysin eri mieltä	5

Jos olette eri mieltä, montako kertaa viikossa olisi hyvä määrä?**23. Tunnilla tehtyjen liikkeiden tulisi olla fyysisesti rankkoja**

täysin samaa mieltä	1
jokseenkin samaa mieltä	2
ei samaa mieltä eikä eri mieltä	3
jokseenkin eri mieltä	4
täysin eri mieltä	5

sisältää askelkuviota

täysin samaa mieltä	1
jokseenkin samaa mieltä	2
ei samaa mieltä eikä eri mieltä	3
jokseenkin eri mieltä	4
täysin eri mieltä	5

24. Kuntotestit ja niiden tulokset kannustaisivat säännölliseen liikuntaan.

täysin samaa mieltä	1
jokseenkin samaa mieltä	2
ei samaa mieltä eikä eri mieltä	3
jokseenkin eri mieltä	4
täysin eri mieltä	5

Miksi?**25. Tieto liikunnan terveysvaikutuksista innostaa osallistumaan jumppaan.**

täysin samaa mieltä	1
jokseenkin samaa mieltä	2
ei samaa mieltä eikä eri mieltä	3
jokseenkin eri mieltä	4
täysin eri mieltä	5

26. Ryhmän toimintaan pitäisi kuulua aiheeseen liittyviä luentoja/tietoiskuja.

täysin samaa mieltä	1
jokseenkin samaa mieltä	2
ei samaa mieltä eikä eri mieltä	3
jokseenkin eri mieltä	4
täysin eri mieltä	5

27. Liikunnan mahdollinen vaikutus työssä jaksamiseen kannustaa jumppaamaan.

täysin samaa mieltä	1
jokseenkin samaa mieltä	2
ei samaa mieltä eikä eri mieltä	3
jokseenkin eri mieltä	4
täysin eri mieltä	5

28. Käydessäni jumpassa keskustelen selkään liittyvistä asioista**ohjaajan kanssa**

täysin samaa mieltä	1
jokseenkin samaa mieltä	2
ei samaa mieltä eikä eri mieltä	3
jokseenkin eri mieltä	4
täysin eri mieltä	5

muiden ryhmäläisten kanssa

täysin samaa mieltä	1
jokseenkin samaa mieltä	2
ei samaa mieltä eikä eri mieltä	3
jokseenkin eri mieltä	4
täysin eri mieltä	5

29. Onko tunnilla ja pukuhuoneissa riittävät mahdollisuudet keskustella mieltänne askarruttavista asioista

ohjaajan kanssa?	kyllä	1	ei	2
toisten ryhmäläisten kanssa?	kyllä	1	ei	2

30. Harrastatteko muuta liikuntaa?

kyllä	1	ei	2
-------	---	----	---

Mitä, kuinka usein?**31. Olen tehnyt muita elämäntapamuutoksia liikunnan aloittamisen lisäksi.**

täysin samaa mieltä	1
jokseenkin samaa mieltä	2
ei samaa mieltä eikä eri mieltä	3
jokseenkin eri mieltä	4
täysin eri mieltä	5

Millaisia ja mikä sai Teidät tekemään ne?

32. Ryhmässä tuetaan seuraaviin asioihin liittyviä elämäntapamuutoksia**ravitseminen**

täysin samaa mieltä	1
jokseenkin samaa mieltä	2
ei samaa mieltä eikä eri mieltä	3
jokseenkin eri mieltä	4
täysin eri mieltä	5

tupakoinnin lopettaminen

täysin samaa mieltä	1
jokseenkin samaa mieltä	2
ei samaa mieltä eikä eri mieltä	3
jokseenkin eri mieltä	4
täysin eri mieltä	5

alkoholin kulutuksen vähentäminen

täysin samaa mieltä	1
jokseenkin samaa mieltä	2
ei samaa mieltä eikä eri mieltä	3
jokseenkin eri mieltä	4
täysin eri mieltä	5

liikunnallisen elämäntavan omaksuminen

täysin samaa mieltä	1
jokseenkin samaa mieltä	2
ei samaa mieltä eikä eri mieltä	3
jokseenkin eri mieltä	4
täysin eri mieltä	5

33. Toivon enemmän tukea elämäntapamuutoksiin.

täysin samaa mieltä	1
jokseenkin samaa mieltä	2
ei samaa mieltä eikä eri mieltä	3
jokseenkin eri mieltä	4
täysin eri mieltä	5

Minkälaista?

34. Käyttätkö muita Selkäyhdistysten tarjoamia palveluja?

kyllä	1	ei	2
-------	---	----	---

Mitä?**35. Olen tietoinen Selkäyhdistysten järjestämästä vertaistukitoiminnasta.**

täysin samaa mieltä	1
jokseenkin samaa mieltä	2
ei samaa mieltä eikä eri mieltä	3
jokseenkin eri mieltä	4
täysin eri mieltä	5

Kyselylomake 2

KYSELYLOMAKE 2

Ympyröikää vastaustanne vastaava numero tai kirjoittakaa vastauksenne kysymyksen jälkeiseen tilaan. Halutessanne voitte jatkaa vastausta paperin kääntöpuolelle.

1. Montako kertaa osallistuitte syksyn aikana miesten selkäjumppaan?			
2. Miesten selkäjumppatunti vastasi odotuksiani.			
täysin samaa mieltä		1	
jokseenkin samaa mieltä		2	
ei samaa mieltä eikä eri mieltä		3	
jokseenkin eri mieltä		4	
täysin eri mieltä		5	
Mikä oli hyvää, mitä voisi muuttaa?			
3. Aiotteko jatkaa seuraavalla kaudella?			
kyllä	1	ei	2
4. Mikäli vastasitte kysymykseen 2 ”kyllä”, mikä sai Teidät jatkamaan?			
5. Mikäli vastasitte kysymykseen 2 ”ei”, mikä saisi Teidät jatkamaan jumpassa?			
6. Mitkä asiat estävät Teitä jatkamasta säännöllistä liikuntaa?			

7. Miten tämä syksy on muuttanut suhtautumistanne liikuntaan?**8. Tunnin ohjaaja lisäsi kiinnostusta liikuntaan.**

täysin samaa mieltä	1
jokseenkin samaa mieltä	2
ei samaa mieltä eikä eri mieltä	3
jokseenkin eri mieltä	4
täysin eri mieltä	5

Miten/miksi ei?**9. Sain apua selän ongelmiin**

täysin samaa mieltä	1
jokseenkin samaa mieltä	2
ei samaa mieltä eikä eri mieltä	3
jokseenkin eri mieltä	4
täysin eri mieltä	5

Minkälaista?**10. Sain tukea elämäntapamuutoksiin.**

täysin samaa mieltä	1
jokseenkin samaa mieltä	2
ei samaa mieltä eikä eri mieltä	3
jokseenkin eri mieltä	4
täysin eri mieltä	5

Minkälaista?

11. Koin jumpassa onnistumisen iloa.

täysin samaa mieltä	1
jokseenkin samaa mieltä	2
ei samaa mieltä eikä eri mieltä	3
jokseenkin eri mieltä	4
täysin eri mieltä	5

12. Tunnin jälkeen on virkeä/hyvä olo, mikä innostaa osallistumaan jumppaan.

täysin samaa mieltä	1
jokseenkin samaa mieltä	2
ei samaa mieltä eikä eri mieltä	3
jokseenkin eri mieltä	4
täysin eri mieltä	5

13. Voisitteko ajatella suosittelevanne kyseistä jumppatuntia?

kyllä	1	ei	2
-------	---	----	---

14. Olen kiinnostunut Selkäyhdistysten muusta toiminnasta yhdistystoiminta

täysin samaa mieltä	1
jokseenkin samaa mieltä	2
ei samaa mieltä eikä eri mieltä	3
jokseenkin eri mieltä	4
täysin eri mieltä	5

vapaaehtoistoiminta

täysin samaa mieltä	1
jokseenkin samaa mieltä	2
ei samaa mieltä eikä eri mieltä	3
jokseenkin eri mieltä	4
täysin eri mieltä	5

vertaistukitoiminta

täysin samaa mieltä	1
jokseenkin samaa mieltä	2
ei samaa mieltä eikä eri mieltä	3
jokseenkin eri mieltä	4
täysin eri mieltä	5

15. Parannusehdotuksia ja palautetta Selkäyhdistyksille